



**MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN  
GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI  
PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA  
SISWA KELAS III SD NEGERI 2 PAGERWOJO  
KECAMATAN LIMBANGAN KABUPATEN KENDAL**

**SKRIPSI**

Oleh  
**Sulistyoningsih**  
6102909024

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

**2011**

## ABSTRAK

**Sulistyoningsih.** 2011. *Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan pada Siswa Kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran keseimbangan gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo yang berupa model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan dalam pembelajaran penjasorkes.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu: (1) melakukan penelitian pendahuluan, pengumpulan informasi dan analisis kebutuhan, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan), (3) evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjasorkes dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil dengan menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (melibatkan 10 siswa) sebagai bahan perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji lapangan (melibatkan 34 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan, (7) hasil akhir model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan bagi siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil (10 siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo), dan uji lapangan (34 siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo). 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 psikomotorik, kognitif dan afektif siswa setelah menggunakan produk.

Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli lebih dari 4 (kategori baik), persentase hasil uji coba kelompok kecil 99,33% (sangat baik), dan persentase hasil uji lapangan 98,47% (sangat baik). Berdasarkan data tersebut maka pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Peneliti merekomendasikan bahwa guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar menerapkan produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III dalam pembelajaran Penjasorkes.

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, Agustus 2011

Peneliti

Sulistyoningsih  
NIM. 6102909024

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi pada:

Hari :

Tanggal :

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Soegiyanto KS., M.S.**  
NIP. 19541011 198103 1 002

**Drs. Kriswantoro, M.Pd.**  
NIP. 19610630 198703 1 003

Ketua Jurusan PJKR

**Drs. Hermawan Pamot Raharjo. M.Pd**  
NIP. 19651020 199103 1 002

PERPUSTAKAAN  
UNNES

## PENGESAHAN

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

Pada Hari :

Tanggal :

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 19591019 198503 1 001

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

### Dewan Penguji

1. Drs. H. Endro Puji P, M.Kes. Ketua .....  
NIP. 19590315 198503 1 003
2. Drs. H. Soegiyanto KS, M.S. Anggota .....  
NIP. 19541011 198103 1 002
3. Drs. Kriswantoro, M.Pd Anggota .....  
NIP. 19610630 198703 1 003

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“...Allah meninggikan orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan, beberapa derajat..” (QS Al Mujadalah ayat 11)*

### PERSEMBAHAN

Untuk suami dan anak-anakku.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini;
4. Dr. H. Soegiyanto, K.S., M.S. sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi dengan sabar, jelas dan mudah dipahami;
5. Drs. Kriswanto, M.Pd. sebagai Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan dorongan kepada penulis;
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang;
7. Kepala SD Negeri 2 Pagerwojo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian;
8. Dana Winardi dan Tri Setyo Budi, S. Pd., selaku guru penjasorkes yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian;
9. Siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo yang telah bersedia menjadi sampel penelitian;
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juli 2011

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Pengembangan.....	4
1.4 Spesifikasi Produk.....	4
1.5 Pentingnya Pengembangan.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
2.1 Pembelajaran Penjasorkes di sekolah Dasar.....	7
2.2 Model Pembelajaran Penjasorkes.....	9
2.3 Pembelajaran Berbasis Lingkungan.....	11
2.4 Prinsip Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak di Sekolah Dasar.....	16
2.5 Pentingnya Modifikasi Pembelajaran Keseimbangan Gerak di Sekolah Dasar.....	17
2.6 Keseimbangan Gerak dalam Penjasorkes.....	19
2.7 Karakteristik Perkembangan Gerak Dasar Anak Usia 8-9 Tahun (Kelas III-IV SD).....	27

2.8	Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran	
	Penjasorkes.....	29
2.9	Pembelajaran Keseimbangan Gerak melalui Pendekatan	
	Lingkungan Persawahan .....	31
2.10	Kerangka Berpikir.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Model Pengembangan.....	37
3.2	Prosedur Pengembangan.....	39
3.3	Uji Coba Produk.....	42
<b>BAB IV HASIL PENGEMBANGAN</b>		
4.1	Hasil Data Uji Coba .....	48
4.2	Pembahasan .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	82
5.2	Saran Pemanfaatan, Diseminasi, dan Pengembangan	
	Lebih Lanjut .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Perbedaan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Secara Konvensional dengan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Berbasis Lingkungan Persawahan.....	34
3.1 Faktor Indikator dan Jumlah Butir Kuesioner Ahli .....	44
3.2 Skor Jawaban Kuesioner .....	45
3.3 Faktor Indikator dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa.....	45
3.4 Klasifikasi Persentase .....	47
4.1 Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Skala Kecil.....	60
4.2 Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Lapangan .....	69
4.3 Data Keseluruhan Hasil Evaluasi Ahli, Uji Coba Skala Kecil dan Uji Coba Lapangan.....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Titik Keseimbangan Badan .....	24
2.2 Desain Lapangan.....	33
3.1 Prosedur Pengembangan.....	40
4.1 Lintasan Permainan Keseimbangan (Draf Awal) .....	53
4.2 Bendera pada Permainan Keseimbangan Gerak (Draf Awal) .....	54
4.3 Lintasan Permainan Keseimbangan (Setelah Uji Coba Skala Kecil) .....	65
4.4 Bendera pada Permainan Keseimbangan Gerak (Setelah Uji Coba Skala Kecil).....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Evaluasi Ahli.....	87
2. Lembar Kuesioner Siswa.....	91
3. Hasil Pengisian Lembar Evaluasi Ahli.....	95
4. Komentar dan Saran Perbaikan Ahli.....	96
5. Daftar Siswa Subjek Uji Coba Skala Kecil.....	97
6. Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	98
7. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	100
8. Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	102
9. Analisis Data Hasil Uji Coba Skala Kecil.....	104
10. Daftar Siswa Subjek Uji Coba Lapangan.....	106
11. Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba Lapangan.....	108
12. Hasil Rekapitulasi Kuesioner Siswa Uji Coba Lapangan.....	112
13. Data Hasil Uji Coba Lapangan.....	117
14. Analisis Data Hasil Uji Coba Lapangan.....	119
15. Dokumentasi.....	121
16. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	124
17. Curriculum Vitae Ahli.....	129
18.	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Terdapat 40% sekolah dasar di Indonesia yang memiliki guru pendidikan jasmani dengan latar belakang pendidikan Sekolah Guru Olahraga (SGO) dari hampir 120.000 sekolah yang ada. Sedangkan beberapa yang lainnya tidak memiliki guru yang dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani ini. Hal tersebut menyebabkan pencapaian tujuan yang terdapat dalam kurikulum, tidak dapat dicapai sebagaimana yang diinginkan. Salah satu pemecahan masalah ini adalah dengan melakukan beberapa pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (Depdiknas, 2003:1).

Kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah salah satunya disebabkan oleh terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah baik secara kuantitas maupun kualitas. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap proses pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas, dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pembelajaran.

Sebagian besar guru penjasorkes masih melaksanakan proses pembelajaran konvensional yang cenderung monoton, tidak menarik, dan membosankan. Hal ini mengakibatkan siswa tidak memiliki semangat dan

motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Hal ini memiliki dampak terhadap tingkat kebugaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak siswa yang semestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan gerak seusianya. Dengan demikian, potensi siswa tidak akan berkembang secara optimal dalam mendukung dan memberikan kontribusi bibit-bibit atlet sebagai potensi yang dapat dikembangkan pada pembinaan prestasi olahraga di masa depan.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan. Pengembangan tersebut juga dapat memotivasi siswa untuk lebih mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki. Akan tetapi, pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan di dalam sekolah dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik di luar sekolah yang sebenarnya memiliki potensi menjadi sumber belajar yang efektif dan efisien.

Pendekatan yang memanfaatkan lingkungan fisik luar sekolah belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam pembelajaran, padahal lingkungan fisik luar sekolah ini merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah walaupun dengan berbagai persoalan dan keterbatasan. Padahal, lingkungan fisik di luar sekolah memiliki kondisi yang potensial berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dan karakteristik lainnya, yang apabila dimanfaatkan secara optimal melalui

pengembangan model pembelajaran akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

SD Negeri 2 Pagerwojo merupakan salah satu sekolah dasar di Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal. Berdasarkan pengamatan penulis, sekolah ini memiliki permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran keseimbangan seperti ketiadaan balok titian dan lapangan yang memadai. Setiap pembelajaran keseimbangan, guru harus berusaha mencari-cari tiruan balok titian dan lapangan yang lebih luas. Sementara itu, SD ini dekat dengan lingkungan persawahan yang memiliki kondisi lintasan yang berpotensi dilakukan pembelajaran keseimbangan.

Lingkungan persawahan merupakan salah satu lingkungan fisik di luar sekolah yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar pembelajaran. Lokasi persawahan dekat dengan lingkungan sekolah dan merupakan hal yang sudah akrab dengan kehidupan siswa karena lingkungan persawahan sudah sering menjadi tempat bermain mereka. Lingkungan persawahan bisa dimanfaatkan sebagai media pembelajaran penjasorkes dalam bidang keseimbangan yang dalam penelitian ini diperuntukkan bagi siswa SD kelas III. Oleh karena itu, lingkungan persawahan dapat dimanfaatkan oleh guru dalam mengajarkan anak-anak mengenai materi keseimbangan dalam penjasorkes.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, dipandang penting adanya pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan memanfaatkan lingkungan fisik di luar sekolah yaitu lingkungan persawahan sebagai wahana melaksanakan pembelajaran penjasorkes yang inovatif untuk menciptakan

pembelajaran yang lebih menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi perkembangan siswa.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merumuskan masalah: “Bagaimana pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 2 Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2010/2011?”

## **1.3 Tujuan Pengembangan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada siswa kelas III SDN 2 Pagerwojo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal tahun pelajaran 2010/2011 sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

## **1.4 Spesifikasi Produk**

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotorik)

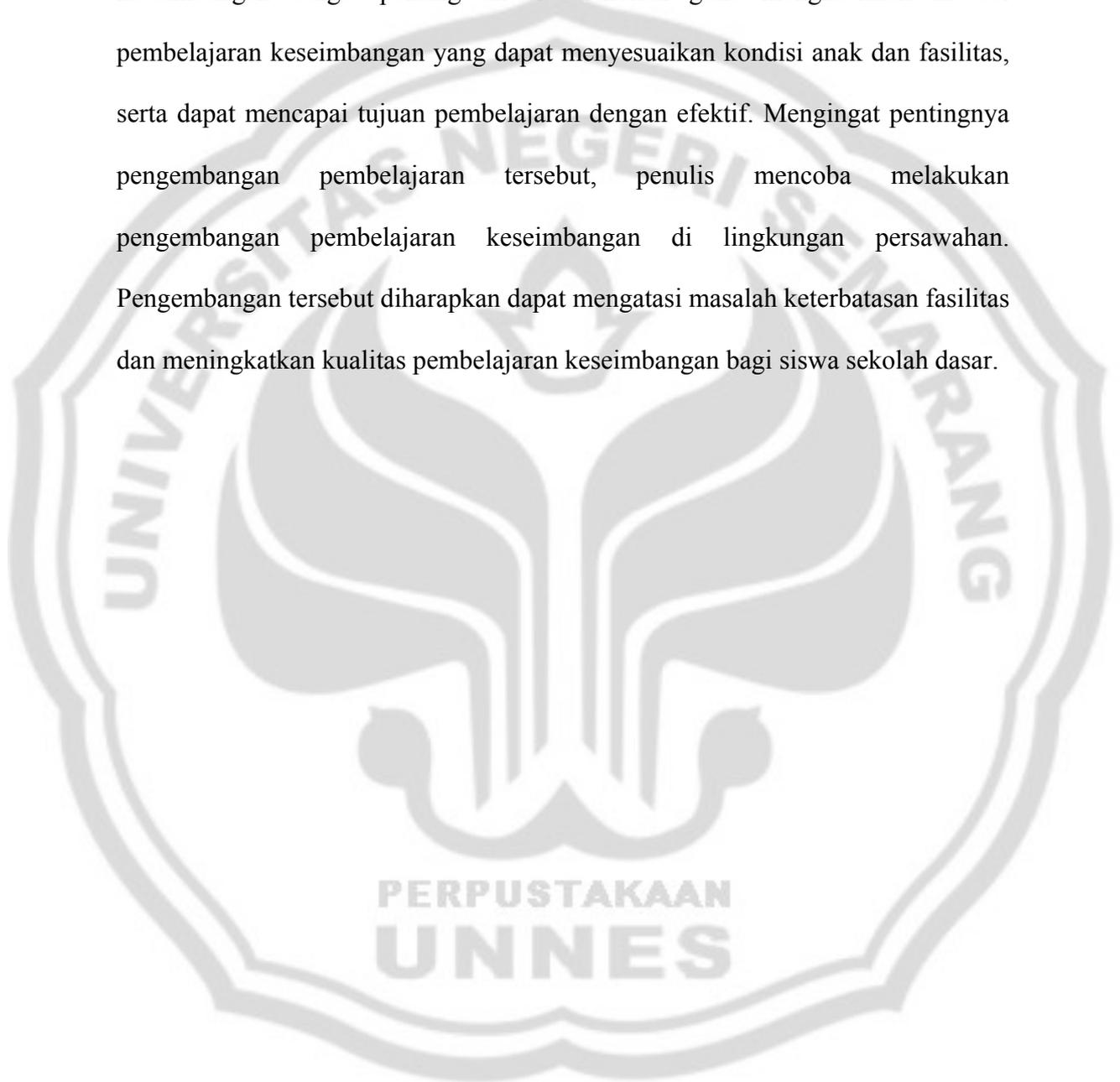
secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran penjasorkes.

### **1.5 Pentingnya Pengembangan**

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis di bidang pembelajaran keseimbangan untuk siswa sekolah dasar, para guru masih menerapkan pembelajaran keseimbangan secara konvensional. Pembelajaran konvensional yang dimaksud adalah pembelajaran keseimbangan dengan aturan dan langkah-langkah yang telah berlaku umum di lingkungan penjasorkes dan seharusnya berlaku untuk orang dewasa. Pembelajaran tersebut menuntut tersedianya fasilitas baku yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran. Dalam pembelajaran keseimbangan yang menjadi fokus kajian penulis, siswa dan guru memerlukan fasilitas yang memenuhi kaidah-kaidah tersebut.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa hanya sedikit sekolah yang memiliki fasilitas pembelajaran keseimbangan. Guru sering menemui masalah berupa ketiadaan sarana-prasarana berupa balok titian sebagai lintasan latihan keseimbangan. Akibatnya, pembelajaran yang dilakukan tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Sementara itu, lingkungan di sekitar sekolah merupakan sumber belajar yang cukup potensial untuk digunakan dalam pembelajaran. Dalam hal ini, penulis mengkaji lingkungan persawahan sebagai alternatif sumber belajar yang menyenangkan bagi siswa sekolah dasar dalam pembelajaran keseimbangan.

Guna memenuhi kebutuhan tersebut dan dengan mempertimbangkan potensi lingkungan persawahan yang cukup baik. Pengembangan model pembelajaran keseimbangan sangat penting untuk dilakukan guna menghasilkan inovasi pembelajaran keseimbangan yang dapat menyesuaikan kondisi anak dan fasilitas, serta dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan efektif. Mengingat pentingnya pengembangan pembelajaran tersebut, penulis mencoba melakukan pengembangan pembelajaran keseimbangan di lingkungan persawahan. Pengembangan tersebut diharapkan dapat mengatasi masalah keterbatasan fasilitas dan meningkatkan kualitas pembelajaran keseimbangan bagi siswa sekolah dasar.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar**

Menurut Sanusi (2003:2), pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari kurikulum yang berlaku di sekolah. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat pendidikan dasar memiliki karakteristik yang khas disesuaikan dengan karakteristik peserta didik usia pendidikan dasar.

##### **2.1.1 Pengertian Penjasorkes**

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional (Depdiknas, 2003b:6). Hal tersebut bermakna bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu meningkatkan kualitas hidup siswa secara menyeluruh baik secara fisik, psikis, mental, moral, maupun sosial agar menjadi manusia seutuhnya. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, pendidikan jasmani selanjutnya disebut Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang tidak hanya memperhatikan aktivitas fisik, melainkan juga kesehatan peserta didik (Suharjana, 2010:1).

### 2.1.2 Tujuan Penjasorkes di Sekolah Dasar

Depdiknas (2003b:6) mengemukakan bahwa penjasorkes bertujuan untuk:

- (1) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani;
- (2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama;
- (3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani;
- (4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui pendidikan jasmani;
- (5) mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga;
- (6) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas pendidikan jasmani;
- (7) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain;
- (8) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat;
- (9) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang rekreatif.

### **2.1.3 Kondisi Pelaksanaan Penjasorkes di Indonesia**

Survei yang dilakukan oleh Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas memberikan informasi bahwa hasil pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar hanya mampu meningkatkan kebugaran 15% dari populasi peserta didik (Depdiknas, 2007:1). Indikator lain diperoleh dari keluhan masyarakat terhadap rendahnya mutu bibit-bibit olahragawan yang merupakan representasi hasil pembelajaran pendidikan jasmani. Hal tersebut ditunjukkan dengan rendahnya kemampuan motorik seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kemampuan fisik seperti kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot lokal. Permasalahan ketersediaan sarana prasarana juga menjadi tantangan yang dihadapi dalam pembelajaran penjasorkes. Keterbatasan sarana dan prasarana tersebut membuat pembelajaran penjasorkes dilaksanakan dengan ala kadarnya tanpa memperhatikan kelayakan dan kesesuaian dengan karakteristik peserta didik.

Ada beberapa pemikiran dan upaya inovatif untuk meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani dengan melalui penerapan (1) model pengajaran reflektif; (2) olahraga di sekolah sebagai suplemen; dan (3) pendidikan jasmani secara menyeluruh yang dimodifikasi sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa.

## **2.2 Model Pembelajaran Penjasorkes**

Menurut Toeti Soekamto dan Winataputra (1995:78) dalam Shadiq (2009:7), model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman

belajar bagi para siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Widdiharto (2004:3) menyebutkan bahwa model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus, yaitu: (1) rasional teoretis yang logis dan disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang hendak dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut berhasil; (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tercapai.

### **2.2.1 Model Pembelajaran Penjasorkes yang Ideal**

Pembelajaran Penjasorkes hendaknya mampu mengembangkan intuisi, kreativitas, improvisasi, dan ekspresi. Selanjutnya, pembelajaran penjasorkes hendaknya mampu mengembangkan kemampuan yang mendasar dari gerak dasar menuju kemampuan jasmaniah lebih lanjut. Penjasorkes yang ideal mampu memperlakukan siswa menjadi pembuat keputusan dalam menjalankan tugas-tugas belajarnya sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan senang, berpikir kritis dan kreatif (Depdiknas, 2003a:18).

Berdasarkan ketersediaan sarana dan prasarana, pembelajaran penjasorkes hendaknya didukung dengan tersedianya sarana prasarana pembelajaran penjasorkes yang memenuhi syarat kelayakan, kelengkapan serta mampu mengakomodasi seluruh siswa dari segi kuantitasnya. Pembelajaran yang tidak didukung dengan tersedianya sarana yang layak akan berdampak pada proses pembelajaran dan ketercapaian tujuan pembelajaran penjasorkes.

Penjasorkes hendaknya dilaksanakan dengan terencana dan bertahap dalam waktu yang diperhitungkan. Guru hendaknya mampu mendayagunakan segala potensi yang mampu mendorong tercapainya tujuan pembelajaran dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran.

### **2.2.2 Strategi Pemilihan Model Pembelajaran Penjasorkes**

Pada prinsipnya, pemilihan model pembelajaran penjasorkes harus memperhatikan kesesuaian dengan materi dan karakteristik siswa sebagai subjek yang belajar. Guru hendaknya memperhatikan berbagai kemungkinan pendekatan yang dapat ditempuh agar seluruh kebutuhan siswa dalam pembelajaran dapat terakomodasi. Guru hendaknya selalu memilih cara agar anak yang kurang terampil juga tetap menyukai latihan dan memperoleh pengalaman sukses. Kriteria keberhasilan juga harus disesuaikan dengan kemampuan anak (Kusuma, 2010:5).

## **2.3 Pembelajaran Berbasis Lingkungan**

### **2.3.1 Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran adalah usaha-usaha yang terencana dalam memanipulasi sumber-sumber belajar (media pembelajaran) agar terjadi proses belajar dalam diri siswa (Ibrahim, 2009). Pembelajaran merupakan usaha sengaja, terarah, dan bertujuan dari seseorang atau sekelompok orang (termasuk guru dan penulis buku pelajaran) agar orang lain (termasuk peserta didik), dapat memperoleh pengalaman yang bermakna. Usaha ini merupakan kegiatan yang berpusat pada kepentingan peserta didik. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003

tentang Sistem Pendidikan Nasional, pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

### **2.3.2 Lingkungan Sebagai Sumber Belajar**

Sumber belajar adalah bahan yang mencakup media belajar, alat peraga, alat permainan untuk memberikan informasi maupun berbagai keterampilan kepada anak maupun orang dewasa yang berperan mendampingi anak dalam belajar. Sumber belajar ini dapat berupa tulisan (tulisan tangan atau hasil cetak), gambar, foto, narasumber, benda-benda alamiah, dan benda-benda hasil budaya (Yunanto, 2004:20). Menurut *Association for Educational Communications and Technology* (AECT) tahun 1997, sumber belajar adalah segala sesuatu atau daya yang dapat dimanfaatkan oleh guru, baik secara terpisah maupun dalam bentuk gabungan, untuk kepentingan belajar mengajar dengan tujuan meningkatkan efektivitas dan efisiensi tujuan pembelajaran. Sumber belajar merupakan bahan atau materi untuk menambah ilmu pengetahuan yang mengandung hal-hal baru bagi pelajar (Djamarah dan Zain, 2002:55). Yunanto (2004:24) menyebutkan macam-macam sumber belajar sebagai berikut:

#### (1) Lingkungan alam

Sumber belajar yang masuk dalam kelompok ini merupakan tempat atau alam bebas yang dapat memberikan informasi langsung kepada anak.

#### (2) Lingkungan sosial

Sumber belajar ini lebih menekankan tempat hasil karya manusia dan di dalamnya terdapat aktivitas hubungan manusia.

### (3) Lingkungan budaya

Rumah adat, pakaian adat, tarian daerah, dan peninggalan sejarah berupa candi, vihara, pura, masjid, klenteng, punden berundak yang masih insitu (terletak ditempatnya) atau disimpan di museum dapat menjadi sumber belajar.

### (4) Media

Kaset, VCD, acara TV, dan radio merupakan sumber belajar berupa audio visual. Sementara gambar, foto, film, video dapat dikelompokkan dalam sumber belajar visual.

### (5) Hasil cetak

Koran, majalah, buku, brosur, maupun leaflet merupakan sumber belajar paling penting bagi anak. Sumber belajar ini dapat memberikan banyak informasi kepada anak.

### (6) Realita

Kerang-kerangan, batu-batuan, dan bunga-bunga dapat menjadi sumber belajar yang member informasi penting demi perkembangan anak. Warna-warna batu dan jenis-jenis batu dapat memberi khasanah pengetahuan bagi anak.

### (7) Produk pabrik

Produk pabrik dapat memberikan informasi, minimal memberikan gambaran kemajuan teknologi negara produsennya.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar (di dalam atau di luar) organisme yang mempengaruhi perkembangan dan tingkah laku organisme. Lingkungan tertentu mempunyai fenomena, keunikan, dan batas-batas sendiri. Pengenalan fenomena, keunikan, dan batas-batas ini akan member rasa aman dan

tenteram pada siswa. Dengan mendapatkan hal itu, siswa akan memperoleh kecakapan dan kesanggupan baru dalam menghadapi dunia nyata (Hendriani,-:2).

Menurut Rustaman (1996) dalam Hendriani, banyak keuntungan yang akan diperoleh jika kita menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar yaitu sebagai berikut:

- (1) Siswa mendapatkan informasi berdasarkan pengalaman langsung, karena itu pengajaran akan lebih bermakna dan menarik;
- (2) Pelajaran menjadi lebih konkret;
- (3) Penerapan ilmu dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih mudah dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi siswa;
- (4) Sesuai dengan prinsip-prinsip dalam pendidikan, yaitu belajar itu harus dimulai dari yang konkrit ke yang abstrak, dari yang mudah/sederhana ke yang sukar/kompleks dan dari yang sudah diketahui ke yang belum diketahui;
- (5) Mengembangkan motivasi dan prinsip “belajar bagaimana belajar (*learning how to learn*)” berdasar kepada metode ilmiah dan pengembangan keterampilan proses sehingga akan tertanam sikap ilmiah;
- (6) Siswa dapat mengenal dan mencintai lingkungannya sehingga akan timbul rasa syukur, mengagumi, dan mengagungkan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa sebagai penciptanya.

### 2.3.3 Pembelajaran Berbasis Lingkungan

Pembelajaran tidak pernah lepas dari lingkungan sekitar. Menurut teori *Operant Conditioning* dari B.F Skinner (Winataputra, 2008:11), belajar adalah perilaku dan perubahan perilaku yang tercermin dalam kekerapan respon yang merupakan fungsi dari kejadian dalam lingkungan dan sosial. Teori *Cognitive Development* dari Jean Piaget menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan proses interaktif antara siswa dengan lingkungan. Teori *Social Learning* dari Albert Bandura juga menyebutkan bahwa belajar merupakan interaksi segitiga antara lingkungan, faktor personal, dan perilaku.

Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan lingkungan akan menjadi bermakna. Sikap verbalisme siswa terhadap penguasaan konsep dapat diminimalkan dan pemahaman siswa akan membekas dalam ingatannya. Buah dari proses pendidikan dan pembelajaran akhirnya akan bermuara pada lingkungan. Manfaat keberhasilan pembelajaran akan terasa manakala apa yang diperoleh dari pembelajaran dapat diaplikasikan dan diimplementasikan dalam realitas kehidupan. Inilah salah satu sisi positif yang melatarbelakangi pembelajaran dengan pendekatan lingkungan.

Model pembelajaran dengan pendekatan lingkungan, bukan merupakan pendekatan pembelajaran yang baru, melainkan sudah dikenal dan populer, hanya saja sering terlupakan. Adapun yang dimaksud dengan pendekatan lingkungan adalah suatu strategi pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan sebagai sasaran belajar, sumber belajar, dan sarana belajar.

Pembelajaran dengan pendekatan lingkungan efektif diterapkan di sekolah dasar. Konsep-konsep sains dan lingkungan sekitar siswa dapat dengan mudah dikuasai siswa melalui pengamatan pada situasi yang konkret. Dampak positif dari diterapkannya pendekatan lingkungan yaitu siswa dapat terpacu sikap rasa keingintahuannya tentang sesuatu yang ada di lingkungannya. Seandainya kita renungi empat pilar pendidikan yakni *learning to know* (belajar untuk mengetahui), *learning to be* (belajar untuk menjadi jati dirinya), *learning to do* (belajar untuk mengerjakan sesuatu), dan *learning to life together* (belajar untuk bekerja sama) dapat dilaksanakan melalui pembelajaran dengan pendekatan lingkungan yang dikemas sedemikian rupa oleh guru.

#### **2.4 Prinsip Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak di Sekolah Dasar**

Kemampuan dalam penjasorkes adalah gambaran hasil interaksi antara efisiensi strategi yang dilaksanakan dengan taktiknya, unsur-unsur keterampilan persepsi motorik (manajemen tubuh, ruang, tempo, tenaga, dan kualitas gerak) dan keterampilan jasmani yang spesifik sesuai dengan bentuk aktivitasnya (Kusuma, 2010: 18). Prinsip utama modifikasi pembelajaran penjasorkes adalah ukuran tubuh. Maksudnya, bentuk modifikasi yang dikembangkan harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang belajar.

Pembelajaran keseimbangan gerak merupakan pembelajaran yang cukup sederhana. Peralatan yang dibutuhkan pada dasarnya adalah peralatan yang dapat digunakan oleh siswa untuk meniti, berjalan dengan menjaga keseimbangan, ataupun berjalan sambil membawa sesuatu dengan tetap menjaga keseimbangan

tubuh. Pembelajaran keseimbangan gerak biasanya membutuhkan balok titian. Ketersediaan peralatan tersebut jarang dimiliki oleh sekolah, sedangkan lokasi sekolah cukup dekat dengan lingkungan yang memiliki karakteristik potensial untuk digunakan sebagai penunjang dalam pembelajaran keseimbangan gerak, yaitu lingkungan persawahan.

Untuk pembelajaran penjasorkes, pembelajaran keseimbangan gerak dapat dikembangkan dengan mengganti peralatan yang lazim dengan unsur pematang yang ada di lingkungan persawahan. Dengan menggunakan pematang sawah, teknik dasar keseimbangan gerak dapat diterima dan relatif mudah dilaksanakan oleh siswa. Pengembangan pembelajaran dapat dilakukan dengan perubahan pada bentuk tempat latihan, jenis peralatan, aturan dalam pembelajaran, pembagian kelompok, dan langkah-langkah pembelajaran.

## **2.5 Pentingnya Modifikasi Pembelajaran Keseimbangan Gerak di Sekolah Dasar**

Gusril (2000: 46-48) sebagaimana tertulis dalam Kusuma (2010: 10) menyatakan bahwa modifikasi memiliki keuntungan dan keefektifan, yang meliputi:

- (1) Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa dalam pembelajaran penjasorkes

Orientasi pembelajaran olahraga dan permainan yang dimodifikasi ke dalam penjasorkes, yaitu: menimbulkan rasa senang anak yang mengikuti pembelajaran sehingga akan mendorong motivasinya untuk berpartisipasi

dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. dan pada akhirnya anak akan memiliki kesempatan untuk aktif bergerak sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran anak akan tercapai.

(2) Meningkatkan aktivitas belajar

Prinsip dalam modifikasi olahraga dan permainan adalah aktivitas belajar. Oleh karena itu, dalam pembelajaran penjasorkes yang perlu ditekankan adalah memanfaatkan waktu dengan aktivitas gerak.

(3) Meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa

Apabila pengalaman gerak anak sudah banyak, tentu akan memberikan kontribusi pada peningkatan kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting untuk modal dasar dalam mendapatkan hasil belajar yang optimal.

(4) Mengurangi kekurangan sarana dan prasarana

Salah satu pendukung dalam proses pembelajaran penjasorkes adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Sarana merupakan alat yang digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. sedang prasarana menunjukkan kepada tempat atau lapangan yang digunakan dalam pembelajaran penjasorkes. Untuk menciptakan proses pembelajaran penjasorkes yang berkualitas baik, maka diperlukan sarana prasarana yang memadai. Apabila ketersediaan sarana prasarana tidak memadai, maka seorang guru penjasorkes perlu dituntut untuk berkreasi atau menciptakan suatu bentuk modifikasi untuk mengatasi permasalahan sarana dan prasarana tersebut.

Berdasarkan penjelasan dan manfaat tentang modifikasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi atau meniadakan masalah yang terkait dengan pembelajaran, baik dalam pembelajaran permainan dan olahraga yang dilaksanakan dalam penjasorkes di sekolah.

## **2.6 Keseimbangan Gerak dalam Penjasorkes**

### **2.6.1 Keseimbangan Secara Umum**

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Menurut O'Sullivan (2008), keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis: kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); dan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah : menyangga tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian

tubuh lain bergerak. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan diuraikan sebagai berikut.

#### 2.6.1.1 Sistem Informasi Sensoris

##### 2.6.1.1.1 Visual

Visual memegang peran penting dalam sistem sensoris. Cratty & Martin (1969) dalam O'Sullivan (2008) menyatakan bahwa keseimbangan akan terus berkembang sesuai umur, mata akan membantu agar tetap fokus pada titik utama untuk mempertahankan keseimbangan dan sebagai monitor tubuh selama melakukan gerak statik atau dinamik. Penglihatan juga merupakan sumber utama informasi tentang lingkungan dan tempat kita berada, penglihatan memegang peran penting untuk mengidentifikasi dan mengatur jarak gerak sesuai lingkungan tempat kita berada. Penglihatan muncul ketika mata menerima sinar yang berasal dari obyek sesuai jarak pandang.

Dengan informasi visual, maka tubuh dapat menyesuaikan atau bereaksi terhadap perubahan bidang pada lingkungan aktivitas sehingga memberikan kerja otot yang sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

##### 2.6.1.1.2 Sistem Vestibular

Komponen vestibular merupakan sistem sensoris yang berfungsi penting dalam keseimbangan, kontrol kepala, dan gerak bola mata. Reseptor sensoris vestibular berada di dalam telinga. Reseptor pada sistem vestibular meliputi kanalis semisirkularis, utrikulus, serta sakulus. Reseptor dari sistem sensoris ini disebut dengan sistem *labyrinthine*. Sistem *labyrinthine* mendeteksi perubahan posisi kepala dan percepatan perubahan sudut. Melalui refleks vestibulo-ocular,

mereka mengontrol gerak mata, terutama ketika melihat obyek yang bergerak. Mereka meneruskan pesan melalui saraf kranialis VIII ke nukleus vestibular yang berlokasi di batang otak. Beberapa stimulus tidak menuju nukleus vestibular tetapi ke serebelum, formatio retikularis, thalamus, dan korteks serebri.

Nukleus vestibular menerima masukan (input) dari reseptor labyrinth, retikular formasi, dan serebelum. Keluaran (output) dari nukleus vestibular menuju ke motor neuron melalui medula spinalis, terutama ke motor neuron yang menginervasi otot-otot proksimal, kumparan otot pada leher dan otot-otot punggung (otot-otot postural). Sistem vestibular bereaksi sangat cepat sehingga membantu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan mengontrol otot-otot postural.

#### 2.6.1.1.3 Somatosentris

Sistem somatosensoris terdiri dari taktil atau proprioseptif serta persepsi-kognitif. Informasi proprioepsi disalurkan ke otak melalui kolumna dorsalis medula spinalis. Sebagian besar masukan (input) proprioseptif menuju serebelum, tetapi ada pula yang menuju ke korteks serebri melalui lemniskus medialis dan thalamus.

Kesadaran akan posisi berbagai bagian tubuh dalam ruang sebagian bergantung pada impuls yang datang dari alat indra dalam dan sekitar sendi. Alat indra tersebut adalah ujung-ujung saraf yang beradaptasi lambat di sinovia dan ligamentum. Impuls dari alat indra ini dari reseptor raba di kulit dan jaringan lain serta otot di proses di korteks menjadi kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang.

### 2.6.1.2 Respon Otot-otot Postural yang Sinergis

Respon otot-otot postural yang sinergis mengarah pada waktu dan jarak dari aktivitas kelompok otot yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan kontrol postur. Beberapa kelompok otot baik pada ekstremitas atas maupun bawah berfungsi mempertahankan postur saat berdiri tegak serta mengatur keseimbangan tubuh dalam berbagai gerakan. Keseimbangan pada tubuh dalam berbagai posisi hanya akan dimungkinkan jika respon dari otot-otot postural bekerja secara sinergi sebagai reaksi dari perubahan posisi, titik tumpu, gaya gravitasi, dan alignment tubuh.

Kerja otot yang sinergi berarti bahwa adanya respon yang tepat (kecepatan dan kekuatan) suatu otot terhadap otot yang lainnya dalam melakukan fungsi gerak tertentu.

### 2.6.1.3 Kekuatan Otot

Kekuatan otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktivitas. Semua gerakan yang dihasilkan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik.

Kekuatan otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut.

Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus kuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh.

#### 2.6.1.4 Adaptif Sistem

Kemampuan adaptasi akan memodifikasi input sensoris dan keluaran motorik (*output*) ketika terjadi perubahan tempat sesuai dengan karakteristik lingkungan.

#### 2.6.1.5 Lingkup Gerak Sendi

Kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan adalah sebagai berikut.

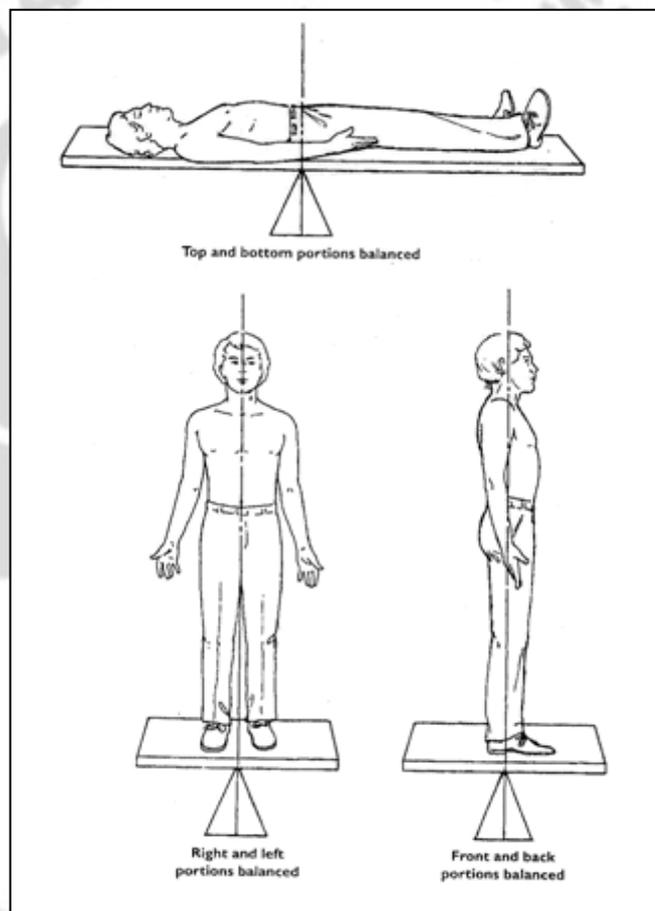
##### 2.6.1.5.1 Pusat gravitasi (Center of Gravity-COG)

Pusat gravitasi terdapat pada semua obyek, pada benda, pusat gravitasi terletak tepat di tengah benda tersebut. Pusat gravitasi adalah titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan massa tubuh secara merata. Bila tubuh selalu ditopang oleh titik ini, maka tubuh dalam keadaan seimbang. Pada manusia, pusat gravitasi berpindah sesuai dengan arah atau perubahan berat. Pusat gravitasi manusia ketika berdiri tegak adalah tepat di atas pinggang diantara depan dan belakang vertebra sakrum ke dua.

Derajat stabilitas tubuh dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu : ketinggian dari titik pusat gravitasi dengan bidang tumpu, ukuran bidang tumpu, lokasi garis gravitasi dengan bidang tumpu, serta berat badan.

#### 2.6.1.5.2 Garis Gravitasi (Line of Gravity-LOG)

Garis gravitasi merupakan garis imajiner yang melalui pusat gravitasi bumi. Garis gravitasi menentukan derajat stabilitas tubuh.



Gambar 2.1. Titik Keseimbangan Badan

#### 2.6.1.5.3 Bidang Tumpu (Base of Support-BOS)

Bidang tumpu merupakan bagian dari tubuh yang berhubungan dengan permukaan tumpuan. Ketika garis gravitasi tepat berada di bidang tumpu, tubuh

dalam keadaan seimbang. Stabilitas yang baik terbentuk dari luasnya area bidang tumpu. Semakin besar bidang tumpu, semakin tinggi stabilitas. Misalnya berdiri dengan kedua kaki akan lebih stabil dibanding berdiri dengan satu kaki. Semakin dekat bidang tumpu dengan pusat gravitasi, maka stabilitas tubuh makin tinggi.

Pada posisi berdiri seimbang, susunan saraf pusat berfungsi untuk menjaga pusat massa tubuh (*center of body mass*) dalam keadaan stabil dengan batas bidang tumpu tidak berubah kecuali tubuh membentuk batas bidang tumpu lain (misalnya : melangkah). Pengontrol keseimbangan pada tubuh manusia terdiri dari tiga komponen penting, yaitu sistem informasi sensorik (visual, vestibular dan somatosensoris), *central processing* dan efektor.

Pada sistem informasi, visual berperan dalam *contras sensitifity* (membedakan pola dan bayangan) dan membedakan jarak. Selain itu masukan (*input*) visual berfungsi sebagai kontrol keseimbangan, pemberi informasi, serta memprediksi datangnya gangguan. Bagian vestibular berfungsi sebagai pemberi informasi gerakan dan posisi kepala ke susunan saraf pusat untuk respon sikap dan memberi keputusan tentang perbedaan gambaran visual dan gerak yang sebenarnya. Masukan (*input*) proprioseptor pada sendi, tendon, dan otot dari kulit di telapak kaki juga merupakan hal penting untuk mengatur keseimbangan saat berdiri statis maupun dinamik.

*Central processing* berfungsi untuk memetakan lokasi titik gravitasi, menata respon sikap, serta mengorganisasikan respon dengan sensorimotor. Selain itu, efektor berfungsi sebagai perangkat biomekanik untuk merealisasikan respon

yang telah terprogram di pusat, yang terdiri dari unsur lingkup gerak sendi, kekuatan otot, alignmen sikap, serta stamina.

Postur adalah posisi atau sikap tubuh. Tubuh dapat membentuk banyak postur yang memungkinkan tubuh dalam posisi yang nyaman selama mungkin. Pada saat berdiri tegak, hanya terdapat gerakan kecil yang muncul dari tubuh, yang biasa di sebut dengan ayunan tubuh. Luas dan arah ayunan diukur dari permukaan tumpuan dengan menghitung gerakan yang menekan di bawah telapak kaki, yang di sebut pusat tekanan (*center of pressure-COP*). Jumlah ayunan tubuh ketika berdiri tegak di pengaruhi oleh faktor posisi kaki dan lebar dari bidang tumpu.

Posisi tubuh ketika berdiri dapat dilihat kesimetrisannya dengan : kaki selebar sendi pinggul, lengan di sisi tubuh, dan mata menatap ke depan. Walaupun posisi ini dapat dikatakan sebagai posisi yang paling nyaman, tetapi tidak dapat bertahan lama, karena seseorang akan segera berganti posisi untuk mencegah kelelahan.

### **2.6.2 Latihan Keseimbangan Gerak di SD Kelas III**

Latihan keseimbangan merupakan gerakan yang penting. Latihan keseimbangan membuat badan menjadi prima. Selain itu, siswa bisa lebih bergerak bebas, tidak mudah jatuh dan tergelincir (Tim Bina Karya Guru, 2004:40).

Dalam struktur kurikulum pendidikan jasmani kelas III Sekolah Dasar, topik-topik yang diajarkan dalam keseimbangan gerak meliputi:

(1) Berjalan di atas balok titian;

- (2) Berjalan jinjit di atas garis lurus;
- (3) Berjalan dengan membawa tongkat;
- (4) Berlari dengan menyunggi benda (Tim Penjas SD, 2007:34-35);
- (5) Berlari mengubah arah dan kecepatan

Latihan ini dilakukan dengan berlari pada arah tertentu, kemudian dengan tanda bunyi peluit, siswa mengubah arah dengan berbalik atau berbelok sesuai dengan aturan yang disepakati (Tim Bina Karya Guru, 2004:41).

## **2.7 Karakteristik Perkembangan Gerak Dasar Anak Usia 8-9 Tahun (Kelas III-IV SD)**

Gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien yang merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control tubuh dalam melakukan gerakan yang diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan kesadaran berfikir akan benar (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:13).

Pada usia 8-9 tahun, anak perempuan pada umumnya mempunyai pertumbuhan fisik akan lebih cepat dari pada anak laki-laki. Sedangkan perbedaan kemampuan fisik antara anak laki-laki dan anak perempuan umumnya belum begitu tampak sehingga kegiatan dalam pendidikan jasmani di sekolah pun belum dibedakan. Pada usia ini, daya tahan anak semakin meningkat, pertumbuhan badannya mulai mantap, artinya pertumbuhan berlangsung terus menerus, dalam melakukan keterampilan gerak dasar sudah mulai meningkat (Samsudin, 2008:16).

### **2.7.1 Perkembangan Kemampuan Fisik dan Gerak**

Sejalan dengan bertambahnya usia, serta makin tinggi dan besar maka kemampuan fisik juga meningkat. Klasifikasi karakteristik siswa kelas III SD (usia 8-9 tahun) adalah sebagai berikut:

- (1) Perkembangan kekuatan: perkembangan jaringan otot mulai cepat sehingga kekuatan anak meningkat.
- (2) Perkembangan kelectukan: peningkatan kelentukan dialami sampai usia 12 tahun, kelentukan pergelangan kaki konstan untuk semua umur, dan penurunan secara umum terjadi pada bagian paha, lutut, dan bahu.
- (3) Perkembangan keseimbangan: anak mengalami peningkatan keseimbangan pada usia 6-16 tahun, anak laki-laki mulai 7-10 tahun dan anak perempuan mulai usia 8-10 tahun.
- (4) Perkembangan koordinasi gerak: kemampuan koordinasi secara umum antara anak laki-laki dan perempuan pada usia ini tidak berbeda.
- (5) Perkembangan penguasaan gerak: penguasaan gerak lebih kompleks, tetapi kurang bertenaga, antara lain gerakan dengan mekanika tubuh yang lebih efisien, gerakan semakin lancar, dan pola atau bentuk gerakan makin bervariasi.

### **2.7.2 Jenis Aktivitas Fisik dan Olahraga yang Sesuai dengan Anak Usia 8-9 Tahun**

Jenis aktivitas fisik dan olahraga yang sesuai dengan usia 8-9 tahun adalah sebagai berikut.

- (1) Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar (lompat, lari, lempar, senam, permainan)
- (2) Aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari (agilitas)
- (3) Pengembangan koordinasi lempar, lompat, skill (keterampilan) cabang olahraga
- (4) Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama, dan kepemimpinan)
- (5) Permainan kasti dan sejenisnya dengan menggunakan bola kecil

## **2.8 Peningkatan Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran**

### **Penjasorkes**

Dalam pembelajaran penjasorkes, siswa diharapkan bergerak secara aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pelajaran. Sebagaimana tujuan dari pembelajaran penjasorkes, kebugaran siswa diharapkan dapat meningkat dengan peningkatan aktivitas siswa selama pembelajaran. Peningkatan aktivitas siswa tersebut ditandai dengan peningkatan denyut nadi siswa (Rustiadi, 2008:2).

Denyut nadi adalah perubahan tiba-tiba dari tekanan jantung yang dirambatkan sebagai gelombang pada dinding pembuluh darah. Denyut nadi merupakan suatu denyut yang dihasilkan pompa jantung (*Ventricle/Sinistra*) untuk mengalirkan darah dan masuk ke dalam system arteri. Jumlah denyut nadi istirahat orang sehat 70-80 kali permenit. Perhitungan denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pagi hari sebelum kita melakukan aktivitas fisik apapun.

Informasi yang disampaikan oleh denyut nadi banyak implikasinya terhadap keadaan tubuh (Rustiadi, 2008:8-10).

Ada 4 cara mengetahui dan menghitung denyut nadi yaitu:

- (1) *Radial Pulse Rate*, yaitu menyentuh bagian pergelangan tangan sebelah luar dan merasakan denyut nadi selama satu menit.
- (2) *Carotid Pulse Rate*, yaitu menyentuh daerah di bawah dan rahang. Jangan menekan terlalu kuat, karena penekanan kuat arteri *Carotid* setinggi *Cartilago Thyroid* dapat menyebabkan efek hambatan (inhibisi) pada kerja jantung.
- (3) *Stethoscope Heart Rate*, yaitu dengan menggunakan stetoskop, denyut nadi dapat diukur dengan mendengarkan denyut jantung.
- (4) *Pulse Meter*, yaitu menyentuh bagian telapak tangan dalam keadaan bersih dan normal (tidak pada saat setelah latihan atau digosok-gosokkan) dengan menggunakan pulse meter.

Yang perlu diperhatikan dalam pemeriksaan denyut nadi (*pulsus*) adalah:

- (1) Frekuensi nadi dalam satu menit

Frekuensi denyut nadi normal pada istirahat adalah 70-80 kali tiap menit, tetapi pada orang-orang yang rutin melakukan olahraga/aktivitas fisik denyut nadi normal dapat hanya mencapai 50-60 kali per menit. Jika frekuensi lebih dari normal disebut tachicardi dan jika frekuensi kurang dari normal disebut bradicardi. Frekuensi denyut nadi dipengaruhi oleh :

- Aktivitas fisik
- Suhu badan

- Obat-obatan
- Emosi
- Makan/digesi
- Kehamilan bulan terakhir

(2) Irama/*rythmenya*

- Regular (teratur)
- Ireguler (tidak teratur)

(3) Volume/pengisiannya

- Pengisian penuh (*magnus*)
- Pengisian cukup
- Pengisian kecil (*parvus*)

(4) Perbandingan kiri dan kanan

Yang sesuai disebut *equal* yang tidak sesuai disebut *anequal*.

(5) Jenis gelombang

Ada suatu denyut nadi yang naik turunnya gelombang cepat dan jelas disebut denyut nadi *caler* dan sebaliknya disebut denyut nadi tandus.

## **2.9 Pembelajaran Keseimbangan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan**

Pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan merupakan bentuk pengembangan pembelajaran yang memanfaatkan potensi lingkungan persawahan sebagai sumber belajar yang layak

dan mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran yang sama dengan pembelajaran keseimbangan gerak yang diajarkan dengan metode konvensional.

### **2.9.1 Hakikat Pembelajaran Pembelajaran Keseimbangan Gerak dengan Pendekatan Lingkungan Persawahan**

Pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan ini pada hakikatnya merupakan bentuk pemanfaatan potensi lingkungan fisik luar sekolah dengan karakteristik khusus yang mendukung pembelajaran keseimbangan gerak. Lingkungan persawahan memiliki unsur pematang sawah yang berbentuk garis-garis lurus yang saling sejajar atau melintang satu sama lain. Karakteristik tersebut sama dengan karakteristik media yang biasa digunakan dalam pembelajaran keseimbangan gerak dengan metode konvensional seperti balok titian. Dengan pemanfaatan lingkungan persawahan, permasalahan keterbatasan peralatan dapat diatasi sekaligus mampu menciptakan pembelajaran di tempat terbuka yang menyenangkan.

### **2.9.2 Syarat Kelayakan Lingkungan Persawahan dalam Pembelajaran Keseimbangan Gerak**

Lingkungan persawahan yang digunakan sebagai alternatif pengembangan pembelajaran keseimbangan gerak harus memenuhi beberapa kriteria kelayakan sebagai berikut.

- (1) Memiliki pematang sawah yang kuat dan tidak mudah longsor;
- (2) Pematang sawah memiliki pola melintang yang memungkinkan diadakannya perlombaan atau permainan tertentu;
- (3) Pematang sawah tidak terlalu licin.

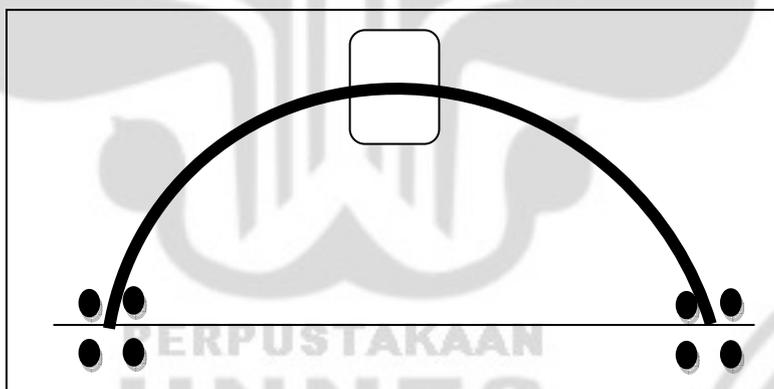
(4) Pematang sawah tidak terlalu sempit atau terlalu lebar.

### 2.9.3 Pelaksanaan Pembelajaran Keseimbangan Gerak dengan Pendekatan Lingkungan Persawahan

Pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan yang dapat diajarkan di kelas III SD dapat diintegrasikan dalam bentuk permainan di pematang sawah yang mengandung unsur-unsur berjalan, berlari dengan kecepatan, konsentrasi, dan ketangkasan.

Deskripsi permainan tersebut adalah sebagai berikut.

- (1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok (dengan jumlah genap) dengan masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang.
- (2) Dua kelompok memulai terlebih dahulu dengan memposisikan diri di pematang sawah pada gambar berikut.



Gambar 2.2 Desain Lapangan

Dari masing-masing ujung pematang, siswa yang ditandai dengan noktah hitam berjalan atau berlari setelah diberi aba-aba dengan membawa bendera kecil yang berlainan warna untuk setiap kelompok. Tujuannya adalah dalam waktu

tertentu, setiap kelompok berlomba-lomba untuk memasukkan bendera sebanyak-banyaknya pada tengah pematang yang ditandai dengan lingkaran tengah. Siswa dalam kelompok secara bergantian meniti pematang mengikuti instruksi yang diberikan.

#### **2.9.4 Perbedaan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Secara Konvensional dengan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Berbasis Lingkungan Persawahan**

Perbedaan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Perbedaan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Secara Konvensional dengan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Berbasis Lingkungan Persawahan

Indikator	Konvensional	Berbasis Lingkungan Persawahan
Fasilitas/Lingkungan Belajar	Balok titian, lapangan bergaris	Pematang Sawah
Ukuran	Standar balok titian/garis lapangan	Menyesuaikan dengan kondisi panjang pematang sawah

### **2.9.5 Deskripsi Langkah-Langkah Pembelajaran**

Pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan mengikuti kaidah struktur pembelajaran penjasorkes pada umumnya, yaitu pemanasan, inti, dan pendinginan.

#### *2.9.5.1 Kegiatan Pemanasan*

Kegiatan pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan otot-otot tubuh dalam mengikuti latihan olahraga dan mencegah terjadinya cedera. Kegiatan ini meliputi peregangan dan pelepasan otot-otot secara urut dari kepala hingga kaki atau dari kaki hingga kepala.

#### *2.9.5.2 Kegiatan Inti*

Kegiatan inti keseimbangan gerak dilakukan dengan berbagai macam kegiatan yang telah dipaparkan di atas, yaitu:

- (1) Berkonsentrasi mendengar aba-aba.
- (2) Ketangkasan dalam melakukan suit.
- (3) Konsentrasi dalam menentukan target.
- (4) Berlari menghindari tangkapan.
- (5) Berlari mengejar lawan.
- (6) Berlari mencapai batas akhir.

#### *2.9.5.3 Kegiatan Pendinginan*

Kegiatan Pendinginan dilakukan dengan aktivitas ringan pelepasan otot dan pernapasan.

## 2.10 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, peserta didik diharapkan mampu melakukan berbagai macam keseimbangan gerak. Idealnya, lingkungan belajar harus memenuhi standar kelayakan dalam mendukung proses pembelajaran. Namun, situasi di lapangan tidak selalu mampu memenuhi kriteria tersebut, sehingga diperlukan upaya pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak yang disesuaikan dengan kapasitas lingkungan belajar yang terjangkau oleh peserta didik dan mendukung proses pembelajaran.

Di daerah pedesaan, lingkungan persawahan merupakan sumber daya yang potensial sebagai sumber belajar. Anak-anak pedesaan terbiasa menggunakan lingkungan persawahan sebagai tempat bermain. Potensi tersebut dapat digunakan dalam mengembangkan model pembelajaran keseimbangan gerak. Dengan mendesain unsur-unsur aktivitas permainan yang memenuhi kaidah pelaksanaan pembelajaran keseimbangan gerak, diharapkan dapat dihasilkan model pembelajaran yang terjangkau dan menyenangkan bagi peserta didik sehingga dapat meningkatkan aktivitas dan motivasi untuk melakukan latihan keseimbangan gerak.

## **BAB III**

### **METODE PENGEMBANGAN**

#### **3.1 Model Pengembangan**

Penelitian pengembangan merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan produk-produk yang digunakan dalam pembelajaran. Penelitian pengembangan atau biasa disebut *Research-Based Development* merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk memecahkan masalah praktis (Raharjo, 2010:2). Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk dan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori menuju dihasilkannya produk-produk yang langsung dapat digunakan oleh pengguna.

Sugiyono (2009: 412) berpendapat bahwa di bidang pendidikan, produk-produk yang dihasilkan melalui penelitian pengembangan diharapkan dapat meningkatkan produktivitas pendidikan, yaitu lulusan yang banyak, berkualitas, dan relevan dengan kebutuhan. Produk-produk pendidikan yang dimaksud misalnya metode mengajar, media pendidikan, buku ajar, modul, dan produk lainnya.

Peneliti mengembangkan pembelajaran keseimbangan gerak yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan. Pembelajaran keseimbangan gerak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Sugiyono (2009:409) mengemukakan langkah-langkah penelitian pengembangan, yaitu: (1) menganalisis potensi dan masalah, (2) mengumpulkan data, (3) mendesain produk, (4) melakukan validasi

produk, (5) melakukan uji coba skala kecil, (6) melakukan revisi, (7) melakukan uji coba lapangan, dan (8) diseminasi/produk misal. Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada model Borg dan Gall sebagaimana dikemukakan dalam Raharjo (2010:4), yaitu:

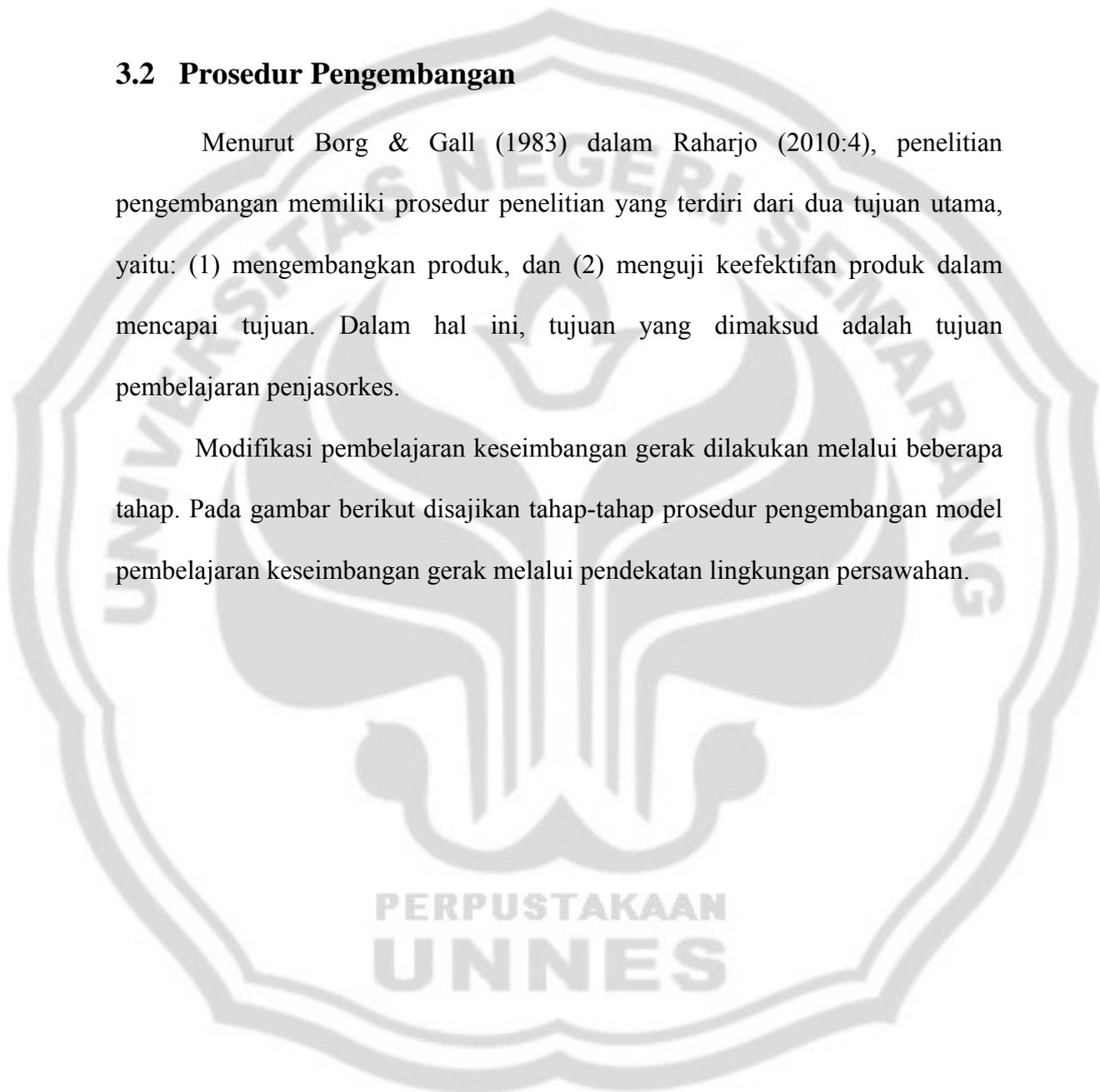
- (1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. Langkah awal ini dilakukan untuk menganalisis kebutuhan dan menentukan apakah model pembelajaran yang akan dikembangkan benar-benar dibutuhkan atau tidak;
- (2) Mengembangkan bentuk produk awal yaitu membuat rancangan aturan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan;
- (3) Evaluasi produk awal yang sudah dibuat oleh para ahli, dengan melibatkan seorang ahli pendidikan jasmani dan olahraga dan dua orang ahli pembelajaran. Setelah dilakukan evaluasi oleh para ahli selanjutnya dilakukan uji coba skala kecil dengan menggunakan lembar kuesioner siswa yang selanjutnya dianalisis hasilnya;
- (4) Melakukan revisi produk awal dari hasil evaluasi ahli dan hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya;
- (5) Uji coba skala besar di lapangan dengan menggunakan model pembelajaran yang sudah direvisi berdasarkan hasil uji coba skala kecil yang dilakukan sebelumnya;
- (6) Merevisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan evaluasi dan analisis uji coba lapangan;

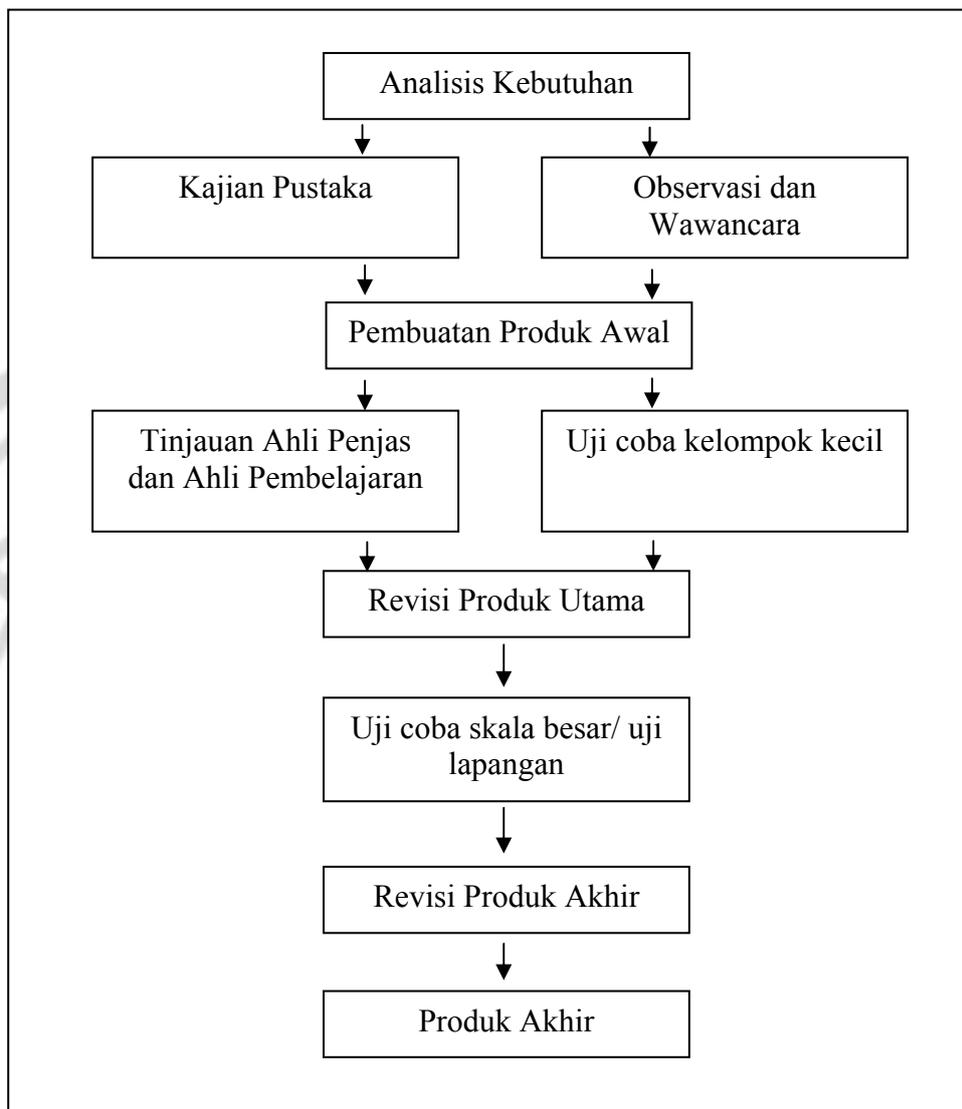
(7) Hasil akhir model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

### **3.2 Prosedur Pengembangan**

Menurut Borg & Gall (1983) dalam Raharjo (2010:4), penelitian pengembangan memiliki prosedur penelitian yang terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) mengembangkan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan. Dalam hal ini, tujuan yang dimaksud adalah tujuan pembelajaran penjasorkes.

Modifikasi pembelajaran keseimbangan gerak dilakukan melalui beberapa tahap. Pada gambar berikut disajikan tahap-tahap prosedur pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan.





Gambar 3.1 Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran Keseimbangan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan

### 3.2.1 Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah modifikasi keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan benar-benar dibutuhkan atau

tidak. Pada tahap ini peneliti melaksanakan observasi dan mengkaji pengalaman lapangan tentang aktivitas siswa.

### **3.2.2 Pembuatan Produk Awal**

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, langkah selanjutna adalah pembuatan produk awal. Produk awal dibuat berdasarkan pada kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli penjasorkes dan dua guru pembelajaran penjasorkes sebagai ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil.

### **3.2.3 Uji Coba Produk**

Uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) menetapkan desain uji coba, (2) menentukan subjek uji coba, (3) menyusun instrumen pengumpulan data, dan (4) menetapkan teknik analisis data.

### **3.2.4 Revisi Produk Pertama**

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

### **3.2.5 Uji Lapangan**

Uji lapangan atau uji coba skala besar terhadap produk dengan subjek yang telah ditentukan.

### **3.2.6 Revisi Produk Akhir**

Revisi dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan.

### **3.2.7 Hasil Akhir**

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan

### 3.3 Uji Coba Produk

Uji coba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk menetapkan tingkat keefektifan produk yang dihasilkan. Uji coba produk dalam penelitian pengembangan meliputi:

#### 3.3.1 Desain Uji Coba

Uji coba produk pengembangan biasanya dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu uji perseorangan, uji kelompok kecil, dan uji lapangan.

Pada penelitian ini, diadakan uji coba kelompok kecil (uji coba skala kecil) yang melibatkan sebagian siswa kelas III SD 2 Pagerwojo Kec. Limbangan Kab. Kendal, dan uji coba lapangan (uji coba skala besar) yang melibatkan minimal 40 siswa di luar siswa yang digunakan dalam uji coba skala kecil.

#### 3.3.2 Subjek Uji Coba

Subjek uji coba produk bisa terdiri dari ahli di bidang isi produk, ahli di bidang perancangan produk, dan/atau sasaran pemakaian produk.

Pada penelitian ini, subjek penelitian yang terlibat dalam uji coba adalah sebagai berikut.

- (1) Satu orang ahli Pendidikan Jasmani dan Kesehatan;
- (2) Dua orang ahli pembelajaran Penjasorkes (dalam hal ini guru Penjasorkes);
- (3) Siswa yang terlibat dalam uji coba skala kecil;
- (4) Siswa yang terlibat dalam uji coba skala besar minimal satu kelas di luar siswa yang digunakan sebagai uji coba skala kecil.

### 3.3.3 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian berbentuk kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subjek yang banyak sehingga dapat diambil secara serentak dan waktu singkat. Ahli dan siswa diberi kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititikberatkan pada produk yang dibuat sedangkan kuesioner siswa ditekankan pada kenyamanan dalam menggunakan produk.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Kuesioner disusun dengan menggunakan skala Likert, yaitu dengan menyusun kuesioner dalam bentuk pertanyaan dan diikuti oleh lima respon yang menunjukkan tingkatan (Arikunto, 2009:180). Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan persawahan beserta komentar dan saran umum ahli. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “ ” pada kolom yang tersedia. Makna penskoran kuesioner adalah sebagai berikut:

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

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

Tabel 3.1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Ahli

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” atau “Tidak”. Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif. Cara pemberian skor pada alternatif jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2 Skor Jawaban Kuesioner

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

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

Tabel 3.3 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Siswa

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Psikomotor	Kemampuan siswa mempraktikkan variasi gerak dalam bermain model pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan.	10
2	Kognitif	Kemampuan siswa memahami peraturan dan pengetahuan tentang model pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan.	10
3	Afektif	Menampilkan sikap dalam bermain model pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan, serta nilai kerjasama, sportifitas, dan kejujuran.	10

### 3.3.4 Teknik Analisis Data

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

Dalam pengolahan data persentase diperoleh dengan rumus

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

keterangan:

f: frekuensi relatif/angka persentase

F: frekuensi yang akan dicari persennya

N: banyaknya data.

(Sudjana, 2001:10)

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikan untuk memperoleh kesimpulan data. Klasifikasi persentase bisa dilihat dalam tabel berikut

PERPUSTAKAAN  
UNNES

Tabel 3.4. Klasifikasi Persentase

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

Sumber: Guildford (1956) dalam Sudarmono (2010:56)



## **BAB IV**

### **HASIL PENGEMBANGAN**

#### **4.1 Hasil Data Uji Coba**

##### **4.1.1 Data Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan perlu dilakukan 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. Kegiatan ini dilakukan dengan cara mengkaji proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka atau kajian literatur.

Sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada materi keseimbangan gerak khususnya bagi siswa kelas tiga sekolah dasar, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta menunjukkan pelaksanaan nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian dengan indikator latihan keseimbangan berdiri, latihan keseimbangan berjalan, latihan keseimbangan berlari. Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran keseimbangan gerak masih jauh dari maksimal. Pembelajaran masih dilakukan dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di sekolah yang masih terbatas. Selain itu, nilai-nilai afektif yang terkandung di dalam pembelajaran, seperti mengembangkan kerja sama, belum bisa maksimal.

Pada proses pembelajaran keseimbangan gerak di SD, guru masih menemui beberapa hal, antara lain terbatasnya fasilitas yang ada, seperti balok titian atau

lapangan bergaris. Selain itu, minat siswa dalam mengikuti pembelajaran masih tergolong rendah dengan sering dijumpai siswa yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak saat pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berusaha mengembangkan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran keseimbangan gerak dan dapat meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan kesadaran mencintai lingkungan. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru penjasorkes dalam memberikan pembelajaran keseimbangan gerak yang lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan tersebut.

#### **4.1.2 Diskripsi Draf Produk Awal**

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan untuk siswa kelas tiga sekolah dasar, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- (1) Analisis tujuan dan karakteristik keseimbangan gerak di SD;
- (2) Analisis karakteristik siswa SD;
- (3) Mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip atau cara membuat atau mengembangkan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan;

- (4) Menetapkan prinsip-prinsip untuk pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan;
- (5) Menetapkan tujuan, isi, dan strategi pengelolaan pembelajaran;
- (6) Pengembangan prosedur pengukuran hasil pembelajaran
- (7) Menyusun produk awal model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan yang sesuai bagi siswa kelas tiga SD. Berikut ini adalah draf produk awal model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan sebelum divalidasi oleh ahli dan guru Penjasorkes SD:

**DRAF PRODUK AWAL**  
**PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK MELALUI**  
**PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN**

**I. Pendahuluan**

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan untuk dapat mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. O'Sullivan memiliki pendapat bahwa keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan terbagi atas

dua kelompok, yaitu keseimbangan statis yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); dan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari mempertahankan keseimbangan ialah menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan merupakan bentuk pengembangan pembelajaran yang memanfaatkan potensi lingkungan persawahan sebagai sumber belajar yang layak dan mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran yang sama dengan pembelajaran keseimbangan gerak yang diajarkan dengan metode konvensional.

Pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan ini pada hakikatnya merupakan bentuk pemanfaatan potensi lingkungan fisik luar sekolah dengan karakteristik khusus yang mendukung pembelajaran keseimbangan gerak. Lingkungan persawahan memiliki unsur pematang sawah yang berbentuk garis-garis lurus atau lengkung yang saling sejajar atau melintang satu sama lain. Karakteristik tersebut sama dengan karakteristik media yang biasa digunakan dalam pembelajaran keseimbangan gerak dengan metode konvensional seperti

balok titian. Dengan pemanfaatan lingkungan persawahan, permasalahan keterbatasan peralatan dapat diatasi sekaligus mampu menciptakan pembelajaran di tempat terbuka yang menyenangkan.

Pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan yang dapat diajarkan di kelas III SD dapat diintegrasikan dalam bentuk permainan di pematang sawah yang mengandung unsur-unsur berjalan, berlari dengan kecepatan, konsentrasi, dan ketangkasan.

## **II. Pengertian**

Pembelajaran keseimbangan yang dilakukan di pematang sawah ini pada dasarnya seperti pembelajaran keseimbangan yang biasanya menggunakan balok titian. Permainan ini merupakan suatu permainan yang diciptakan untuk melatih keseimbangan bagi siswa. Pada permainan ini, media yang digunakan adalah pematang sawah. Jadi, karakteristik pematang sawah seperti kelicinan, kesempitan, kerapuhan, dan ketinggian pematang sawah dapat digunakan untuk melatih siswa dalam hal keseimbangan. Siswa dituntut bisa melewati pematang sawah tanpa tergelincir atau terpeleset ke dalam sawah sampai batas yang digunakan untuk menancapkan bendera.

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 17 siswa kemudian guru memberi aba-aba dengan meniup peluit dari kertas. Masing-masing tim beradu kecepatan untuk mendapatkan bendera paling banyak di titik *finish*. Pematang sawah berbentuk setengah lingkaran atau lengkung yang memiliki keliling berkisar antara 20-25 meter, kemudian lebar dari pematang

tersebut berkisar antara 15-20 cm. Kemudian di tengah pematang sawah tersebut diberi pelepah pisang untuk menancapkan bendera yang terbuat dari bambu dan kertas warna merah dan putih sebagai titik *finish*.

### **III. Peraturan Permainan**

Berikut ini adalah peraturan-peraturan dalam permainan keseimbangan di pematang sawah.

Peraturan dalam permainan keseimbangan di pematang sawah ini terdiri dari beberapa hal antara lain :

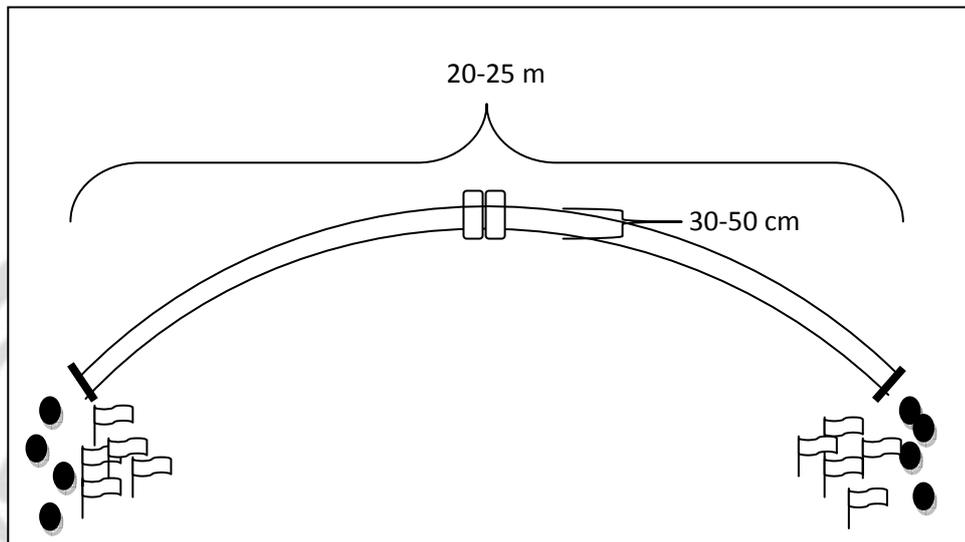
#### **1. Fasilitas dan Peralatan**

##### **a. Lintasan**

Seperti pada pelatihan keseimbangan menggunakan balok titian, pelatihan keseimbangan menggunakan permainan di pematang sawah ini juga menitikberatkan pada penggunaan lintasan yang lebarnya sempit dengan beberapa rintangan. Di permainan ini, lintasan yang digunakan berupa pematang sawah dengan beberapa kriteria khusus. Pematang yang digunakan harus berbentuk setengah lingkaran atau minimal melengkung dengan panjang berkisar antara 20-25 meter. Kemudian lebar dari pematang yang disyaratkan berkisar antara 15-20 cm.

Di ujung-ujung pematang tersebut diberi batas sebagai garis start menggunakan tali rafia atau sejenisnya, kemudian di tengah-tengah pematang yang diambil dengan jarak 20-25 meter itu diberi 2 bulir pelepah pisang. Pelepah-pelepah

pisang ini digunakan sebagai titik *finish* dan digunakan untuk menancapkan bendera dari masing-masing tim.



Gambar 1.

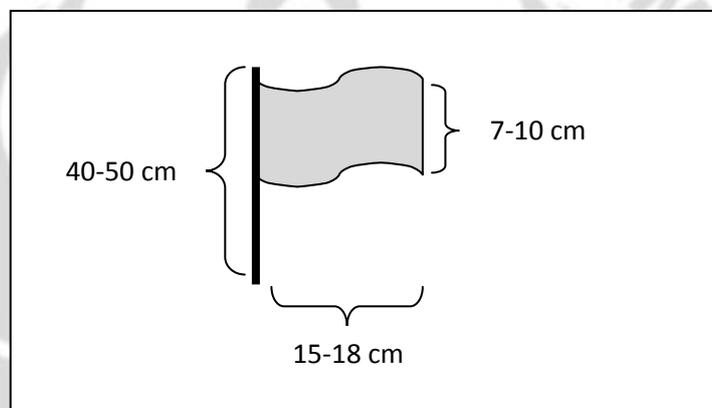
Gambar 4.1 Lintasan Permainan Keseimbangan (Draf Awal)

#### b. Pelelah Pisang

Pelelah pisang yang digunakan di sini memiliki kriteria khusus, diantaranya yaitu pelelah yang dipakai berukuran panjang 60 cm dengan diameter minimal 15 cm. Di tepat titik tengah dari lintasan permainan ini lah pelelah pisang ini dipasang. Pelelah pisang tersebut dipasang permanen di titik tengah lintasan tersebut dan diusahakan jangan sampai mudah goyah atau berpindah posisi apabila dikenai tancapan bambu-bambu bendera. Kemudian pelelah pisang yang digunakan dalam permainan ini sebanyak dua buah, yaitu masing-masing tim mendapatkan target satu-satu pelelah pisang sebagai tempat penancapan bendera.

c. Bendera

Bendera di sini berfungsi vital dan penting dalam penentuan perolehan skor terbanyak masing-masing tim. Bendera terbuat dari kertas berwarna merah dan putih dengan ketentuan panjang dan lebar berkisar antara 15x7 cm atau 18x10 cm. Kemudian sebagai penopang bendera itu, atau bisa dikatakan tiang bendera, bisa menggunakan bambu sepanjang 40-50 cm dengan diameter seperti pada diameter pensil atau pulpen seperti biasa.



Gambar 4.2 Bendera pada Permainan Keseimbangan Gerak (Draf Awal)

2. Perlengkapan Pemain

- a. Pemain menggunakan seragam olahraga
- b. Pemain tidak memerlukan sepatu
- c. Pemain menggunakan celana pendek

3. Jumlah Pemain

- a. Pemain terdiri dari 2 tim
- b. Masing-masing tim terdiri dari 14 orang

#### 4. Pengawas Permainan

- a. Pengawas permainan berhak menentukan permulaan permainan dimulai.
- b. Pengawas permainan keseimbangan ini dari seorang guru.
- c. Pengawas permainan bertugas mengawasi jalannya permainan.
- d. Pengawas permainan berhak menyatakan satu atau beberapa bendera dianggap tidak sah apabila melanggar aturan.
- e. Pengawas permainan berhak memerintah pergantian pemain apabila pemain yang sedang mendapat giliran bermain melanggar aturan.

#### 5. Lama Permainan dan Permainan dimulai pertama

- a. Permainan keseimbangan ini tidak ada batas waktu
- b. Satu pemain mulai bermain ketika pengawas permainan meniup peluit tanda permainan dimulai.
- c. Satu per satu pemain saling bergantian setelah satu pemain selesai bermain sampai peluit tanda permainan usai setelah salah satu regu sudah menancapkan semua bendera

#### 6. Cara mengumpulkan bendera di titik *finish*

- a. Satu pemain pertama mulai bermain dengan berjalan/berlari/berjinjit dengan membawa bendera dari garis *start* ke titik *finish*.
- b. Setelah pemain tersebut mencapai titik *finish*, kemudian ia harus menancapkan bendera ke pelepah pisang yang telah tersedia di titik *finish* masing-masing tim.

- c. Kemudian pemain tersebut kembali ke garis *start* lagi dan dilanjutkan dengan pergantian pemain yang melakukan hal yang sama yaitu berusaha menancapkan bendera di titik *finish*.
- d. Kegiatan tersebut dilakukan berulang kali secara bergantian sampai bendera terakhir ditancapkan

#### 7. Pergantian pemain

- a. Pemain dapat digantikan oleh pemain yang lain apabila pemain sebelumnya tersebut telah selesai menancapkan bendera di titik *finish* dan telah kembali di garis *start*.
- b. Pemain dapat langsung digantikan oleh pemain lain apabila pemain sebelumnya tersebut terjatuh ke sawah baik itu sebelum mencapai titik *finish* maupun setelah sampai di titik *finish* dan terjatuh ketika berusaha kembali ke garis *start*.
- c. Pemain bisa digantikan apabila pemain sebelumnya tersebut menyatakan tidak kuat lagi melanjutkan permainan.

#### 8. Perhitungan Bendera

- a. Bendera akan dikatakan sah apabila pemain pembawa bendera tersebut tidak terjatuh ketika bermain.
- b. Bendera akan dikatakan sah apabila bendera tertancap di titik *finish* dengan benar sebelum peluit tanda selesai permainan ditiup.
- c. Bendera akan dikatakan gugur apabila pemain pembawa bendera dinyatakan berbuat curang.

### **4.1.3 Validasi Ahli**

#### *4.1.3.1 Validasi Draf Produk Awal*

Produk awal pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak bagi siswa kelas tiga Sekolah Dasar (SD) sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil perlu divalidasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Peneliti melibatkan satu orang ahli penjasorkes dari dosen, yaitu Dr. H. Soegiyanto KS, M.S. dan dua orang guru penjasorkes SD, yaitu Dana Winardi, S.Pd sebagai ahli pembelajaran 1 dan Tri Setyo Budi, S.Pd sebagai ahli pembelajaran 2. Adapun *Curriculum Vitae* para ahli dapat dilihat pada lampiran 21. Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru penjasorkes Sekolah Dasar. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model pembelajaran, saran, serta komentar dari ahli Penjasorkes dan guru penjasorkes Sekolah Dasar terhadap model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 5. Caranya dengan menyontren salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

#### *4.1.3.2 Deskripsi Data Validasi Ahli*

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat digunakan untuk uji coba skala

kecil dan uji coba lapangan. Hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru penjasorkes SD dapat dilihat pada lampiran 5 dan lampiran 6.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli penjasorkes dan guru penjasorkes SD didapat rata-rata lebih dari 4 (empat) atau masuk dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan bagi siswa kelas tiga Sekolah Dasar dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Masukan berupa saran dan komentar pada produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan, sangat diperlukan untuk perbaikan terhadap model tersebut.

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

Berdasarkan komentar dan saran perbaikan dari ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Dasar pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat dibuat revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan komentar dan saran dari ahli penjasorkes dan ahli pembelajaran adalah sebagai berikut:

- (1) Terkait dengan kondisi lapangan, masih beresiko pada keamanan siswa ketika pelaksanaan permainan. Permainan ini sebaiknya dilakukan setelah sawah dibajak demi keamanan siswa.
- (2) Untuk meningkatkan pemahan siswa tentang pelaksanaan permainan, serta meminimalisir kesalahan siswa, maka guru perlu memberikan contoh terlebih dahulu sebelum siswa melakukan permainan

**REVISI DRAF PRODUK AWAL SEBELUM UJI COBA SKALA KECIL**  
**PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK MELALUI**  
**PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN**

**A. Alternatif Kriteria Lapangan Untuk Pembelajaran Keseimbangan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan**

Dalam permainan ini, lintasan yang digunakan berupa pematang sawah dengan beberapa kriteria khusus. Kriteria pemilihan tempat/ pematang sawah yang digunakan dalam pembelajaran yaitu pematang pematang yang sudah dibajak beberapa waktu, kurang lebih seminggu, sehingga tanah atau pematang tetapi tidak keras dan dibersihkan sebelumnya dengan tujuan memperhatikan aspek keamanan siswa.

**B. Alternatif Tahap Pelaksanaan Pembelajaran Keseimbangan Gerak Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan**

Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pelaksanaan permainan dan meminimalisasi kesalahan siswa, maka guru perlu memberikan contoh terlebih dahulu sebelum siswa melakukan permainan. Sebelum permainan dimulai, didahului dengan guru memberi contoh melakukan keseimbangan di atas pematang sawah diteruskan semua anak melakukannya.

**4.1.4 Data Uji Coba Kelompok Kecil**

Setelah produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan divalidasi oleh ahli dan dilakukan revisi, produk

diujicobakan kepada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo sebanyak 10 siswa pada tanggal 16 Juni 2011. Uji coba ini disebut uji coba skala kecil. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel secara acak (*random sampling*).

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui berbagai permasalahan seperti kekurangan dan potensi 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. Data uji coba skala kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner untuk siswa. Selain itu, uji coba skala kecil juga bertujuan mengukur peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran keseimbangan tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji skala kecil. Siswa menunjukkan adanya peningkatan denyut nadi setelah mengikuti pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan. Peningkatan denyut nadi tersebut merupakan indikasi peningkatan aktivitas siswa dalam pembelajaran. Berikut ini data peningkatan denyut nadi siswa pada saat uji coba skala kecil.

Tabel 4.1 Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Skala Kecil

Frekwensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa Sebelum aktivitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61 – 70	2	-
71 – 80	3	-
81 – 90	5	-
91 – 100	-	-

101 – 110	-	2
111 – 120	-	6
121 – 130	-	2
131 – 140	-	-

Hasil kuesioner siswa yang mengikuti uji coba skala kecil menunjukkan persentase jawaban sebesar 99,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, pembelajaran keseimbangan gerak di lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk uji coba lapangan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo. Tabel hasil kuesioner uji coba skala kecil tersebut dapat dilihat pada lampiran 11.

Keseluruhan data yang diperoleh dari hasil evaluasi ahli penjasorkes, hasil evaluasi ahli pembelajaran dan hasil uji coba skala kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki produk sebelum memasuki tahap uji coba lapangan.

Permasalahan yang muncul ketika produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan diujicobakan dalam skala kecil pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo adalah sebagai berikut:

(1) Lapangan atau kondisi tempat (pematang sawah)

Uji coba dilaksanakan di lingkungan persawahan di sekitar sekolah. Akan tetapi, pematang sawah yang digunakan licin karena baru saja dibajak sehingga siswa rawan tergelincir.

#### *4.1.4.1 Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil*

Berdasarkan saran dari ahli penjasorkes dan guru penjasorkes Sekolah Dasar pada produk dan data hasil uji coba skala kecil, revisi produk dapat dilaksanakan. Revisi tersebut menindaklanjuti saran perbaikan dari ahli dan permasalahan yang muncul pada saat uji coba skala kecil. Adapun proses revisi adalah sebagai berikut:

##### (1) Lapangan atau kondisi tempat (pematang sawah)

Kriteria pemilihan tempat/ pematang sawah yang digunakan dalam pembelajaran yaitu pematang pematang yang sudah dibajak beberapa waktu tetapi tidak keras dan dibersihkan sebelumnya dengan tujuan memperhatikan aspek keamanan siswa.

Berikut ini produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan yang telah direvisi sesuai dengan saran perbaikan ahli dan hasil uji coba skala kecil.

### **DRAF SETELAH UJI COBA SKALA KECIL**

### **PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK MELALUI**

### **PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN**

#### **I. PENDAHULUAN**

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan untuk dapat mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. O'Sullivan memiliki pendapat bahwa keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif

untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan terbagi atas dua kelompok, yaitu keseimbangan statis, merupakan kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan); dan keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari mempertahankan keseimbangan ialah menyangga tubuh untuk melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Pembelajaran keseimbangan gerak dalam Penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan merupakan bentuk pengembangan pembelajaran yang memanfaatkan potensi lingkungan persawahan sebagai sumber belajar yang layak dan mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran yang sama dengan pembelajaran keseimbangan gerak yang diajarkan dengan metode konvensional.

Pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan ini pada hakikatnya merupakan bentuk pemanfaatan potensi lingkungan fisik luar sekolah dengan karakteristik khusus yang mendukung pembelajaran keseimbangan gerak. Lingkungan persawahan memiliki unsur pematang sawah yang berbentuk garis-garis lurus atau lengkung yang saling sejajar atau melintang satu sama lain.

Karakteristik tersebut sama dengan karakteristik media yang biasa digunakan dalam pembelajaran keseimbangan gerak dengan metode konvensional seperti balok titian. Dengan pemanfaatan lingkungan persawahan, permasalahan keterbatasan peralatan dapat diatasi sekaligus mampu menciptakan pembelajaran di tempat terbuka yang menyenangkan.

Pembelajaran keseimbangan gerak dengan pendekatan lingkungan persawahan yang dapat diajarkan di kelas III SD dapat diintegrasikan dalam bentuk permainan di pematang sawah yang mengandung unsur-unsur berjalan, berlari dengan kecepatan, konsentrasi, dan ketangkasan.

## **II. PENGERTIAN**

Pembelajaran keseimbangan yang dilakukan di pematang sawah ini pada dasarnya seperti pembelajaran keseimbangan yang biasanya menggunakan balok titian.

Permainan ini merupakan suatu permainan yang diciptakan untuk melatih keseimbangan bagi siswa. Pada permainan ini, media yang digunakan adalah pematang sawah. Jadi, karakteristik pematang sawah seperti kelicinan, kesempitan, kerapuhan, dan ketinggian pematang sawah dapat digunakan untuk melatih siswa dalam hal keseimbangan. Siswa dituntut bisa melewati pematang sawah tanpa tergelincir atau terpeleset ke dalam sawah sampai batas yang digunakan untuk menancapkan bendera.

Pembelajaran ini berupa permainan yang dimainkan oleh 2 tim, masing-masing terdiri dari 17 siswa kemudian guru memberi aba-aba dengan meniup peluit dari kertas. Masing-masing tim beradu kecepatan untuk menancapkan bendera paling

banyak di titik *finish*. Pematang sawah dengan bentuk setengah lingkaran atau lengkung yang memiliki keliling berkisar antara 20-25 meter, kemudian lebar dari pematang tersebut berkisar antara 15-20 cm. Kemudian di tengah pematang sawah tersebut diberi pelepah batang pisang untuk menancapkan bendera yang terbuat dari bambu dan kertas warna merah dan putih sebagai titik *finish*. Dalam permainan, masing-masing tim berlomba-lomba menancapkan bendera sebanyak-banyaknya.

### **III. PERATURAN PERMAINAN**

Berikut ini adalah peraturan-peraturan dalam permainan keseimbangan di pematang sawah.

Peraturan dalam permainan keseimbangan di pematang sawah ini terdiri dari beberapa hal antara lain :

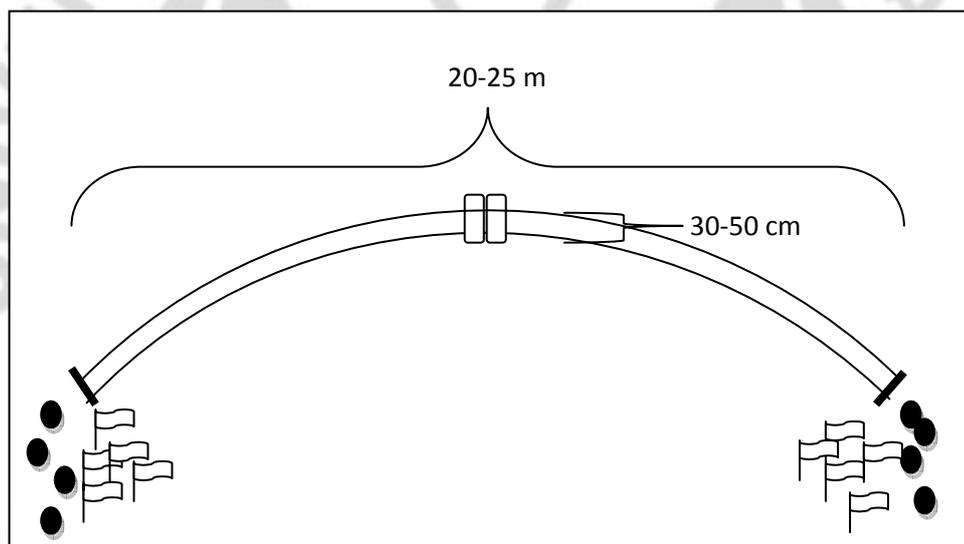
#### **1. Fasilitas dan Peralatan**

##### **a. Lintasan**

Seperti pada pelatihan keseimbangan menggunakan balok titian, pelatihan keseimbangan menggunakan permainan di pematang sawah ini juga menitikberatkan pada penggunaan lintasan yang lebarnya sempit dengan beberapa rintangan. Di permainan ini, lintasan yang digunakan berupa pematang sawah dengan beberapa kriteria khusus. Kriteria pemilihan tempat/ pematang sawah yang digunakan dalam pembelajaran yaitu pematang pematang yang sudah dibajak beberapa waktu, kurang lebih seminggu, sehingga tanah atau pematang tetapi tidak keras dan dibersihkan sebelumnya dengan tujuan memperhatikan

aspek keamanan siswa. Pematang yang digunakan harus berbentuk setengah lingkaran atau minimal melengkung dengan panjang berkisar antara 20-25 meter. Kemudian lebar dari pematang yang disyaratkan berkisar anatar 15-20 cm.

Di ujung-ujung pematang tersebut diberi batas sebagai garis *start* menggunakan tali rafia atau sejenisnya, kemudian di tengah-tengah pematang yang diambil dengan jarak 20-25 meter itu diberi 2 bulir pelepah pisang. Pelepah-pelepah pisang ini digunakan sebagai titik finish dan digunakan untuk menancapkan bendera dari masing-masing tim.



Gambar 1.

Gambar 4.3 Lintasan Permainan Keseimbangan  
(Setelah Uji Coba Skala Kecil)

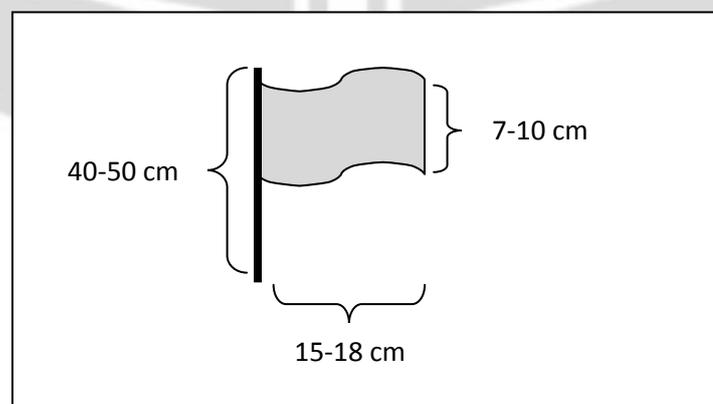
#### b. Pelepah Pisang

Pelepah pisang yang digunakan di sini memiliki kriteria khusus, diantaranya yaitu pelepah yang dipakai berukuran panjang 60 cm dengan diameter minimal 15 cm. Di tepat titik tengah dari lintasan permainan ini lah pelepah pisang ini dipasang.

Pelelah pisang tersebut dipasang permanen di titik tengah lintasan tersebut dan diusahakan jangan sampai mudah goyah atau berpindah posisi apabila dikenai tancapan bambu-bambu bendera. Kemudian pelelah pisang yang digunakan dalam permainan ini sebanyak dua buah, yaitu masing-masing tim mendapatkan target satu-satu pelelah pisang sebagai tempat penancapan bendera.

c. Bendera

Bendera di sini berfungsi vital dan penting dalam penentuan perolehan skor terbanyak masing-masing tim. Bendera terbuat dari kertas berwarna merah dan putih dengan ketentuan panjang dan lebar berkisar antara 15x7 cm atau 18x10 cm. Kemudian sebagai penopang bendera itu, atau bisa dikatakan tiang bendera, bisa menggunakan bambu sepanjang 40-50 cm dengan diameter seperti pada diameter pensil atau pulpen seperti biasa.



Gambar 4.4 Bendera pada Permainan Keseimbangan Gerak

## 2. Perlengkapan Pemain

- a. Pemain menggunakan seragam olahraga
- b. Pemain tidak memerlukan sepatu
- c. Pemain menggunakan celana pendek

### 3. Jumlah Pemain

- a. Pemain terdiri dari 2 tim
- b. Masing-masing tim terdiri dari 14 orang

### 4. Pengawas Permainan

- a. Pengawas permainan berhak menentukan permulaan permainan dimulai.
- b. Pengawas permainan keseimbangan ini dari seorang guru.
- c. Pengawas permainan bertugas mengawasi jalannya permainan.
- d. Pengawas permainan berhak menyatakan satu atau beberapa bendera dianggap tidak sah apabila melanggar aturan.
- e. Pengawas permainan berhak memerintah pergantian pemain apabila pemain yang sedang mendapat giliran bermain melanggar aturan.

### 5. Lama Permainan dan Permainan dimulai pertama

- a. Permainan keseimbangan ini tidak ada batas waktu
- b. Satu pemain mulai bermain ketika pengawas permainan meniup peluit tanda permainan dimulai.
- c. Satu per satu pemain saling bergantian setelah satu pemain selesai bermain sampai peluit tanda permainan usai setelah salah satu regu sudah menancapkan semua bendera

### 6. Cara mengumpulkan bendera di titik *finish*

- a. Satu pemain pertama mulai bermain dengan berjalan/berlari/berjinjit dengan membawa bendera dari garis *start* ke titik *finish*.

- b. Setelah pemain tersebut mencapai titik *finish*, kemudian ia harus menancapkan bendera ke pelepah pisang yang telah tersedia di titik *finish* masing-masing tim.
- c. Kemudian pemain tersebut kembali ke garis *start* lagi dan dilanjutkan dengan pergantian pemain yang melakukan hal yang sama yaitu berusaha menancapkan bendera di titik *finish*.
- d. Kegiatan tersebut dilakukan berulang kali secara bergantian sampai bendera terakhir ditancapkan

#### 7. Pergantian pemain

- a. Pemain dapat digantikan oleh pemain yang lain apabila pemain sebelumnya tersebut telah selesai menancapkan bendera di titik *finish* dan telah kembali di garis *start*.
- b. Pemain dapat langsung digantikan oleh pemain lain apabila pemain sebelumnya tersebut terjatuh ke sawah baik itu sebelum mencapai titik *finish* maupun setelah sampai di titik *finish* dan terjatuh ketika berusaha kembali ke garis *start*.
- c. Pemain bisa digantikan apabila pemain sebelumnya tersebut menyatakan tidak kuat lagi melanjutkan permainan.

#### 8. Perhitungan Bendera

- a. Bendera akan dikatakan sah apabila pemain pembawa bendera tersebut tidak terjatuh ketika bermain.
- b. Bendera akan dikatakan sah apabila bendera tertancap di titik *finish* dengan benar sebelum peluit tanda selesai permainan ditiup.

- c. Bendera akan dikatakan gugur apabila pemain pembawa bendera dinyatakan berbuat curang.

#### **4.1.5 Data Uji Coba Lapangan**

Setelah diujicobakan pada skala kecil dan dilakukan revisi, produk diujicobakan pada uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan berdasarkan evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil serta apakah model permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan pada tanggal 23 Juni 2011 terhadap siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo yang berjumlah 34 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan pengukuran denyut nadi dan kuesioner.

Pengukuran denyut nadi pada uji coba lapangan menunjukkan bahwa siswa lebih aktif bergerak. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya denyut nadi siswa bila dibandingkan sebelum aktivitas dengan sesudah aktivitas. Berikut tabel hasil pengukuran denyut nadi siswa pada uji coba lapangan:

Tabel 4.2 Pengukuran Denyut Nadi Uji Coba Lapangan

Frekuensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa Sebelum aktivitas	Jumlah siswa sesudah aktivitas
61 – 70	4	-
71 – 80	5	-
81 – 90	6	-
91 – 100	7	-
101 – 110	8	6
111 – 120	4	8
121 – 130	-	5
131 – 140	-	8
141-150	-	7

Hasil kuesioner siswa yang mengikuti uji coba skala besar menunjukkan persentase jawaban sebesar 98,47%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, permainan sepakbola di lingkungan rekreasi ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo. Tabel hasil kuesioner uji coba lapangan tersebut dapat dilihat pada lampiran 16.

#### 4.1.6 Analisis Data

##### 4.1.6.1 Analisis Hasil Uji Coba Skala Kecil

Tabel analisis data hasil uji coba kelompok kecil dapat dilihat pada lampiran 12. Berdasarkan tabel yang diperoleh melalui kuesioner tersebut, diperoleh fakta sebagai berikut:

1. Aspek kualitas model pembelajaran ini mendapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
2. Aspek mengikuti pembelajaran ini mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek melintasi pematang sawah mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek mencapai sasaran tempat mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek menjaga keseimbangan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek terjatuh dalam bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek menggapai sasaran mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

8. Aspek ke tempat semula mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
9. Aspek menancapkan bendera mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek pembelajaran menarik mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
11. Aspek cara bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
12. Aspek pemahaman permainan mendapat persentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
13. Aspek pemahaman peraturan permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
14. Aspek mematuhi peraturan dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

15. Aspek berusaha mentaati peraturan dalam permainan mendapat persentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
16. Aspek kerjasama dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
17. Aspek kekompakan dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
18. Aspek pemahaman tugas masing-masing individu dalam permainan mendapat persentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan.
19. Aspek konsekuensi tidak mentaati peraturan mendapat persentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek kemudahan dalam bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek sering melakukan permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

22. Aspek kegembiraan setelah menancapkan bendera mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
23. Aspek perasaan senang dalam bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek semangat dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
25. Aspek mengakui keunggulan lawan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek saling menghormati mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek sportivitas dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek mengakui kesalahan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

29. Aspek keinginan untuk bermain di pematang sawah lagi, didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
30. Aspek bersedia mengajak teman bermain keseimbangan gerak lagi mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.

#### 4.1.6.2 Analisis Hasil Uji Coba Lapangan

Tabel analisis data hasil uji coba lapangan dapat dilihat pada lampiran 17. Uji coba lapangan pada tanggal 23 Juni 2011 memperoleh data rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 98,47 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan saluran irigasi ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 2 Pagerwojo Kecamatan Limbangan.

Hasil kuesioner tersebut, mengungkap fakta sebagai berikut:

1. Aspek kualitas model pembelajaran ini mendapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
2. Aspek mengikuti pembelajaran ini mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek melintasi pematang sawah mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

4. Aspek mencapai sasaran tempat mendapat persentase 94,12%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
5. Aspek menjaga keseimbangan mendapat persentase 97,06%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek terjatuh dalam bermain mendapat persentase 92,18%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek menggapai sasaran mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
8. Aspek ke tempat semula mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
9. Aspek menancapkan bendera mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek pembelajaran menarik mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

11. Aspek cara bermain mendapat persentase 97,06%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
12. Aspek pemahaman permainan mendapat persentase 94,12%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
13. Aspek pemahaman peraturan permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
14. Aspek mematuhi peraturan dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
15. Aspek berusaha mentaati peraturan dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
16. Aspek kerjasama dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
17. Aspek kekompakan dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

18. Aspek pemahaman tugas masing-masing individu dalam permainan mendapat persentase 94,12%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan.
19. Aspek konsekuensi tidak mentaati peraturan mendapat persentase 91,18%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek kemudahan dalam bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek sering melakukan permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
22. Aspek kegembiraan setelah menancapkan bendera mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
23. Aspek perasaan senang dalam bermain mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek semangat dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

25. Aspek mengakui keunggulan lawan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek saling menghormati mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek sportivitas dalam permainan mendapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek mengakui kesalahan mendapat persentase 94,12%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
29. Aspek keinginan untuk bermain di pematang sawah lagi, didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
30. Aspek bersedia mengajak teman untuk bermain keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

## 4.2 Pembahasan

Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjasorkes, diperoleh rata-rata penilaian 4,47. Artinya, pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan

lingkungan persawahan ini telah memenuhi kriteria **baik** berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 4,33. Rata-rata tersebut berarti pembelajaran ini telah memenuhi kriteria **baik**. Demikian juga hasil evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata penilaian 4,2. Artinya pembelajaran ini telah memenuhi kriteria **baik**. Ketiga hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa produk pembelajaran ini dapat diujicobakan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo.

Penilaian para ahli mencakup 15 kriteria yang dapat dilihat pada Lampiran 5. Para ahli berpendapat bahwa pembelajaran telah sesuai dengan kompetensi dasar, sesuai dengan fasilitas yang digunakan, dapat mendorong aspek fisik, kognitif dan psikomotor siswa, serta dapat dimainkan baik oleh siswa putra maupun putri. Aspek kesesuaian pembelajaran dengan karakteristik siswa, kesesuaian untuk dimainkan oleh siswa terampil dan tidak terampil serta kemampuan pembelajaran untuk mendorong siswa aktif bergerak dinilai baik oleh ahli. Sedangkan aspek kejelasan petunjuk pelaksanaan pembelajaran, ketepatan model, dan kemampuan meningkatkan minat serta motivasi siswa dalam pembelajaran membutuhkan perhatian lebih dari guru.

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 99,33%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, pembelajaran ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**, sedangkan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 98,47 %. Artinya pembelajaran ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**, sehingga model ini dapat digunakan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo.

Keseluruhan hasil analisis data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Data Keseluruhan Hasil Evaluasi Ahli, Uji Coba Skala Kecil dan Uji Lapangan

No	Komponen	Hasil
1.	Evaluasi Ahli Ahli Penjasorkes Ahli Pembelajaran I Ahli Pembelajaran II	Diperoleh rata-rata hasil penilaian model pembelajaran 4,47. Diperolehrata-rata hasil penilaian model 4,33. Diperoleh rata-rata hasil penilaian model 4,2.
2.	Uji Coba Skala Kecil	Persentase pilihan jawaban yang sesuai 99,33%
3.	Uji Coba Lapangan	Persentase pilihan jawaban yang sesuai 98,47%

Data yang diperoleh dari siswa terdiri dari data peningkatan denyut nadi dan data hasil kuesioner baik pada uji coba kelompok kecil maupun uji coba lapangan. Pada uji coba kelompok kecil seluruh responden menunjukkan peningkatan frekuensi denyut nadi dari semula di rentang 61 – 90 kali per menit sebelum pembelajaran menjadi 101 – 130 kali per menit setelah pembelajaran. Sedangkan pada uji lapangan, sebelum pembelajaran siswa memiliki frekuensi denyut nadi antara 61 – 120 kali per menit dan meningkat menjadi 101 – 150 kali per menit setelah pembelajaran. Hal ini berarti siswa mengalami peningkatan aktivitas kebugaran jasmani selama mengikuti pembelajaran.

Kuesioner untuk siswa mencakup pengungkapan ranah psikomotorik seperti kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan aspek kemudahan langkah-langkah pembelajaran untuk diikuti yang terdiri dari 10 item pertanyaan.

Ranah kognitif diakomodasi pada item nomor 11 sampai dengan 20 yang mengungkap aspek pengetahuan siswa mengenai materi permainan kecil dan peraturan dalam pembelajaran ini. Sedangkan ranah afektif diakomodasi pada item nomor 21 – 30 yang mengungkap aspek semangat, motivasi dan budi pekerti siswa dalam pembelajaran. Sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4.3, secara keseluruhan respon siswa baik, sehingga model pembelajaran keseimbangan gerak melalui lingkungan persawahan ini dapat diterapkan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal.

Jika ditelusuri lebih lanjut, model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan juga memenuhi kaidah pelaksanaan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan ( PAIKEM). Suatu pembelajaran dikatakan memenuhi kaidah PAIKEM jika pembelajaran tersebut :

- (1) mengaktifkan siswa melalui kegiatan pembelajaran;
- (2) memiliki inovasi baru dalam pelaksanaan pembelajaran;
- (3) membuat siswa merancang suatu strategi kreatif;
- (4) membantu siswa menguasai ketrampilan yang diajarkan (efektif);
- (5) membuat siswa belajar dengan senang.

Keunggulan model pembelajaran ini diuraikan sebagai berikut. Pada model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan ini, peningkatan denyut nadi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif dalam pembelajaran. Pada saat pembelajaran, siswa juga membutuhkan eksplorasi untuk bisa melompat dengan jarak sejauh mungkin (efektif), sehingga siswa dapat menguasai ketrampilan dalam keseimbangan gerak (efektif). Selain itu pembelajaran di *setting* di lingkungan persawahan sehingga siswa merasa lebih

senang dan leluasa bergerak. Jadi pembelajaran ini memenuhi kaidah PAIKEM. Adapun kelemahannya guru harus memperhatikan keamanan lingkungan persawahan untuk siswa



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.

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

- (3) Terkait dengan kondisi lapangan, masih beresiko pada keamanan siswa ketika pelaksanaan permainan. Permainan ini sebaiknya dilakukan setelah sawah dibajak selang satu minggu demi keamanan siswa.
- (4) Untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pelaksanaan permainan, serta meminimalisasi kesalahan siswa, maka guru perlu memberikan contoh terlebih dahulu sebelum siswa melakukan permainan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- (1) Produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan perwawahan sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjasorkes diperoleh rata-rata hasil penilaian model pembelajaran 4,47, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I diperoleh rata-rata hasil penilaian model

pembelajaran 4,33, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II diperoleh rata-rata hasil penilaian model pembelajaran 4,2. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan telah memenuhi kriteria **baik**, sehingga model dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo.

(2) Produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan sudah dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase 99,33% dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase 98,47 %. Berdasarkan kriteria yang ada maka pembelajaran keseimbangan gerak ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo.

(3) Produk model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat meningkatkan aktivitas siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan pengukuran denyut nadi, terdapat peningkatan denyut nadi sebelum melakukan aktivitas dengan denyut nadi setelah melakukan aktivitas. Berdasarkan peningkatan tersebut maka pembelajaran keseimbangan gerak ini dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa kelas III SD Negeri 2 Pagerwojo.

## **5.2 Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut**

Adapun saran peneliti adalah sebagai berikut:

- (1) Model pembelajaran keseimbangan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan sebagai produk yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran penjasorkes materi keseimbangan gerak untuk siswa kelas III Sekolah Dasar. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.
- (2) Jika tidak terdapat permasalahan maka model ini dapat dilanjutkan, akan tetapi jika terdapat permasalahan maka permainan ini dapat dilakukan penyesuaian. Kemudian dapat dilakukan evaluasi kerja yang berulang-ulang untuk memperoleh kesesuaian pembelajaran dengan kondisi dan situasi di lapangan.
- (3) Bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran keseimbangan gerak yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran keseimbangan gerak di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. 2003a. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2003b. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar Kurikulum 2004*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2007. *Kajian Kebijakan Kurikulum Penjasorkes Sekolah Dasar. Naskah Akademik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah Syaiful Bachri dan Aswan Zain. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hendriani, Yeni. ----. *Memfaatkan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar*. Bandung: Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan IPA.
- Ibrahim, Nurdin. 2009. Pembelajaran Berbasis Media Sederhana. *Jurnal Ilmiah Kreatif Vol. IV No 1 Januari 2009*
- Kusuma, Donny. 2010. *Laporan Penelitian pengembangan Model Permainan Bulutangkis untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar*. Semarang: FIK Unnes.
- O'Sullivan. 2008. *Keseimbangan Gerak pada Manusia*. Tersedia di [http://physio.esaunggul.ac.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=115:keseimbangan&catid=93:fisioterapi-neuromuskular&Itemid=80](http://physio.esaunggul.ac.id/index.php?option=com_content&view=article&id=115:keseimbangan&catid=93:fisioterapi-neuromuskular&Itemid=80). [15 April 2011].
- Raharjo, Hermawan P. 2010. *Petunjuk Pelaksanaan Program Penelitian Pelayangan PKG PGSD Jurusan PJKR FIK Unnes Tahun 2010*. Semarang: FIK Unnes.
- Rustiadi, Tri. 2008. *Praktek Laboratorium Olahraga Kesehatan*. Semarang: FIK Unnes.
- Samsudin. 2008. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Sanusi. 2003. *Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa SD*. Cianjur: FKIP UNSUR.
- Shadiq, Fajar. 2009. *Model-Model Pembelajaran Matematika SMP*. Yogyakarta: P4TK Depdiknas.

- Sudarmono, Martin. 2010. *Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Sepak Bola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP di Ajibarang Kabupaten Banyumas*. Semarang: FIK Unnes.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, dkk. 2010. *Pembelajaran Penjas yang Menarik dan Menggembirakan Melalui Model Bermain Berdasarkan KTSP bagi Gurus Penjasorkes SD*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Bina Karya Guru. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas 4*. Jakarta: Erlangga.
- Tim Penjas SD. 2007. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta: Yudhistira.
- Widdiharto, Rachmadi. 2004. *Model-Model Pembelajaran Matematika SMP*. Yogyakarta: Pusat PPG Depdiknas.
- Winataputra, Udin S. 2008. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Yunanto, Sri Joko. 2004. *Sumber Belajar Anak Cerdas*. Jakarta: PT Grasindo

Lampiran 1

## **LEMBAR EVALUASI UNTUK AHLI**

### **EVALUASI MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 2 PAGERWOJO KECAMATAN LIMBANGAN KABUPATEN KENDAL**

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Materi Pokok : Permainan Kecil  
Sasaran Program : Siswa Sekolah Dasar  
Evaluator :  
Tanggal :

Lembar evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu, sebagai ahli Pendidikan Jasmani terhadap pengembangan model pembelajaran keseimbangan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan yang efektif dan efisien untuk proses pembelajaran Penjasorkes bagi siswa. Sehubungan dengan hal tersebut kami berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

**Petunjuk :**

1. Lembar evaluasi ini diisi oleh ahli Penjasorkes.
2. Evaluasi mencakup aspek bentuk/model permainan, komentar dan saran umum, serta kesimpulan.
3. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara dengan memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Keterangan :

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

5 : sangat baik

4. Komentar, kritik, dan saran mohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan dan apabila tidak mencukupi mohon ditulis pada kertas tambahan yang telah disediakan.

A. Kualitas Model Permainan

No.	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.						
2.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan model pembelajaran yang dikembangkan.						
3.	Ketepatan memilih bentuk / model pembelajaran bagi siswa.						
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.						
5.	Kesesuaian bentuk / model pembelajaran yang dikembangkan untuk dilakukan oleh siswa.						
6.	Kesesuaian bentuk / model pembelajaran yang dikembangkan dengan karakteristik siswa.						
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.						
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.						
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.						
10.	Mendorong perkembangan aspek efektif 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						



### C. Komentor dan Saran Umum



### D. Kesimpulan

Model permainan ini dinyatakan :

1. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil tanpa revisi
2. Layak untuk digunakan / uji coba skala kecil dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak untuk digunakan / uji coba skala kecil

( mohon diberi tanda silang pada nomor sesuai dengan kesimpulan Anda )

Lampiran 2

## KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA

### PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS III SD

#### PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar – benarnya dan sejujur – jujur nya.
2. Jawablah secara runtut dan jelas.
3. Berilah tanda silang ( X ) pada huruf A atau B sesuai dengan pilihanmu.
4. Selamat mengisi dan terima kasih.

#### I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Sekolah Dasar : .....

Nama Siswa : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Nama Orang Tua

a. Ayah : .....

b. Ibu : .....

Alamat ( RT / RW ) : .....

#### II. PERTANYAAN

1. Apakah menurut kamu, model permainan yang dilakukan di pematang sawah ini menarik?
  - A. Tidak
  - B. Ya

2. Apakah kamu bisa memainkan permainan yang dilakukan di pematang sawah tadi?  
A. Tidak      B. Ya
3. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melewati pematang sawah tersebut?  
A. Tidak      B. Ya
4. Apakah dalam model permainan ini kamu merasa mudah dalam mencapai sasaran di tengah pematang sawah tersebut?  
A. Tidak      B. Ya
5. Apakah selama bermain di pematang sawah kamu mudah menjaga keseimbangan badan agar kamu tidak terjatuh ke sawah?  
A. Tidak      B. Ya
6. Apakah selama bermain permainan di pematang sawah kamu sempat terjatuh di sawah?  
A. Tidak      B. Ya
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk menggapai sasaran yang ada di tengah pematang sawah tadi?  
A. Tidak      B. Ya
8. Apakah kamu merasa sulit saat kembali ke tempat semula setelah menancapkan bendera di tempat sasaran yang ada di tengah pematang sawah?  
A. Tidak      B. Ya
9. Apakah kamu merasa sulit saat menancapkan bendera di sasaran yang ada di tengah pematang sawah yang telah ditentukan?  
A. Tidak      B. Ya
10. Apakah kamu merasa lebih asyik bermain permainan tadi di pematang sawah daripada permainan yang menggunakan balok titian?  
A. Tidak      B. Ya
11. Apakah kamu tahu cara bermain permainan yang tadi dimainkan?  
A. Tidak      B. Ya

12. Apakah kamu tahu perbedaan permainan yang kamu mainkan tadi dengan permainan keseimbangan menggunakan balok titian?  
A. Tidak B. Ya
13. Apakah kamu tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan yang kamu mainkan tadi?  
A. Tidak B. Ya
14. Apakah kamu bisa mematuhi peraturan permainan tadi?  
A. Tidak B. Ya
15. Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam permainan yang kamu mainkan tadi?  
A. Tidak B. Ya
16. Menurut kamu, apakah memainkan permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan perlu kerja sama dengan teman satu tim?  
A. Tidak B. Ya
17. Apakah dalam permainan keseimbangan tadi setiap tim harus selalu kompak?  
A. Tidak B. Ya
18. Apakah kamu tahu tugas pengawas permainan pada permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan?  
A. Tidak B. Ya
19. Apakah seorang pengawas permainan akan memberikan teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan?  
A. Tidak B. Ya
20. Apakah permainan keseimbangan tadi dapat dimainkan oleh semua orang?  
A. Tidak B. Ya
21. Apakah selama ini kamu sering bermain keseimbangan menggunakan balok titian?  
A. Tidak B. Ya
22. Apakah kamu merasa gembira setelah berhasil menancapkan satu bendera ke tengah pematang sawah tadi?

A. Tidak B. Ya

23. Apakah kamu senang memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?

A. Tidak B. Ya

24. Apakah kamu semangat dalam memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?

A. Tidak B. Ya

25. Apakah kamu bisa menerima seandainya kalah dalam bertanding?

A. Tidak B. Ya

26. Apakah kamu bisa menghormati lawan bertanding dalam permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?

A. Tidak B. Ya

27. Apabila dalam permainan kamu melakukan pelanggaran, apakah kamu akan segera minta maaf?

A. Tidak B. Ya

28. Apakah kamu bisa menerima hukuman dari pengawas permainan apabila melakukan pelanggaran dalam permainan?

A. Tidak B. Ya

29. Apakah kamu ingin bermain permainan keseimbangan di pematang sawah lagi?

A. Tidak B. Ya

30. Apakah kamu mau mengajak teman yang lain untuk memainkan keseimbangan di pematang sawah tadi?

A. Tidak B. Ya

## Lampiran 3

**Hasil Pengisian Kuisioner Ahli dan Guru Penjasorkes (Ahli Pembelajaran)**

No	Aspek Penilaian	Skor Penilaian Ahli dan Guru		
		Ahli	Guru 1	Guru 2
1.	Kesesuaian dengan kompetensi dasar.	5	5	5
2.	Kejelasan petunjuk pelaksanaan model pembelajaran yang dikembangkan.	5	4	5
3.	Ketepatan memilih bentuk / model pembelajaran bagi siswa.	5	4	4
4.	Kesesuaian alat dan fasilitas yang digunakan.	5	5	4
5.	Kesesuaian bentuk / model pembelajaran yang dikembangkan untuk dilakukan oleh siswa.	4	4	4
6.	Kesesuaian bentuk / model pembelajaran yang dikembangkan dengan karakteristik siswa.	4	4	4
7.	Mendorong perkembangan aspek fisik / jasmani siswa.	4	4	4
8.	Mendorong perkembangan aspek kognitif siswa.	4	3	3
9.	Mendorong perkembangan aspek psikomotor siswa.	5	5	5
10.	Mendorong perkembangan aspek efektif siswa	4	4	4
11.	Dapat dimainkan siswa yang terampil maupun tidak terampil.	5	4	4
12.	Dapat dimainkan siswa putra maupun putri.	5	5	5
13.	Mendorong siswa aktif bergerak.	4	5	5
14.	Meningkatkan minat dan motivasi siswa berpartisipasi dalam pembelajaran	4	5	5
15.	Aman untuk diterapkan dalam pembelajaran	4	4	2
<b>Rata-Rata</b>		<b>4,47</b>	<b>4,33</b>	<b>4,2</b>

## Lampiran 4

**HASIL VALIDASI AHLI****Komentar dan Saran Umum**

No.	Responden Ahli	Komentar atau Saran Umum
1.	Ahli I	- Survei lokasi (penguasaan medan) - Diberikan contoh dulu, baru anak melakukan
2.	Ahli Pembelajaran I	- Keamanan : Permainan ini sebaiknya dilakukan setelah sawah dibajak supaya kalau ada anak yang jatuh ke sawah tidak mengakibatkan luka.
3.	Ahli Pembelajaran II	- Permainan ini sangat menyenangkan anak, hanya sayang pematangnya ada pohon duriannya sehingga agak mengganggu waktu anak lari di pematang terutama sebelah kiri.

**Saran Perbaikan Model Permainan**

No.	Responden Ahli	Saran
1.	Ahli I	- Guru memberikan contoh terlebih dahulu sebelum siswa melakukan kegiatan
2.	Ahli Pembelajaran I	- Permainan ini sebaiknya dilakukan setelah sawah dibajak supaya kalau ada anak yang jatuh ke sawah tidak mengakibatkan luka.
3.	Ahli Pembelajaran II	- Survei lokasi (penguasaan medan), persiapan (tidak perlu dimasukkan dalam draf)

## Lampiran 5

**DAFTAR SISWA KELAS III SD NEGERI 2 PAGERWOJO**  
**KECAMATAN LIMBANGAN**  
**(SEBAGAI SAMPEL UJI COBA SKALA KECIL)**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>USIA</b>
1	Maulidiya Shiyami	P	10 tahun
2	Andhi Bagaswara	L	9 tahun
3	Indah Kurnia Puspitasari	P	10 tahun
4	Indah Umarwati	P	9 tahun
5	Izakhul Khabib Asyidiq	L	10 tahun
6	Agustina Irmawati	P	10 tahun
7	Ahmad Miladinakwa	L	9 tahun
8	Alvira Farida Anggraeni S	P	9 tahun
9	Ival Khoirul Nada	L	9 tahun
10	Rizal Ahmad Nasirudin	L	9 tahun



**JAWABAN KUISIONER ASPEK AFEKTIF PADA SISWA KELAS III**

NAMA	BUTIR SOAL									
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Maulidiya Shiyami	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Andhi Bagaswara	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Indah Kurnia Puspitasari	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Indah Umarwati	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Izakhul Khabib Asyidiq	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Agustina Irmawati	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Ahmad Miladinakwa	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Alvira Farida Anggraeni S	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Ival Khoirul Nada	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Rizal Ahmad Nasirudin	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

## Lampiran 7

**HASIL REKAPITULASI ANGKET  
ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SISWA KELAS III**

NAMA	BUTIR SOAL										TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Maulidiya Shiyami	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Andhi Bagaswara	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Kurnia Puspitasari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Umarwati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Izakhul Khabib Asyidiq	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Agustina Irmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ahmad Miladinakwa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Alvira Farida Anggraeni S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ival Khoirul Nada	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rizal Ahmad Nasirudin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>JUMLAH</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

**HASIL REKAPITULASI ANGKET  
ASPEK KOGNITIF PADA SISWA KELAS III**

NAMA	BUTIR SOAL										TOTAL
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Maulidiya Shiyami	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
Andhi Bagaswara	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Kurnia Puspitasari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Umarwati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Izakhul Khabib Asyidiq	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Agustina Irmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ahmad Miladinakwa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Alvira Farida Anggraeni S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ival Khoirul Nada	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rizal Ahmad Nasirudin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>JUMLAH</b>	10	9	10	10	10	10	10	10	9	10	

**HASIL REKAPITULASI ANGKET**  
**ASPEK AFEKTIF PADA SISWA KELAS III**

NAMA	BUTIR SOAL										TOTAL
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Maulidiya Shiyami	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Andhi Bagaswara	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Kurnia Puspitasari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Indah Umarwati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Izakhul Khabib Asyidiq	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Agustina Irmawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ahmad Miladinakwa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Alvira Farida Anggraeni S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ival Khoirul Nada	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rizal Ahmad Nasirudin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
<b>JUMLAH</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	



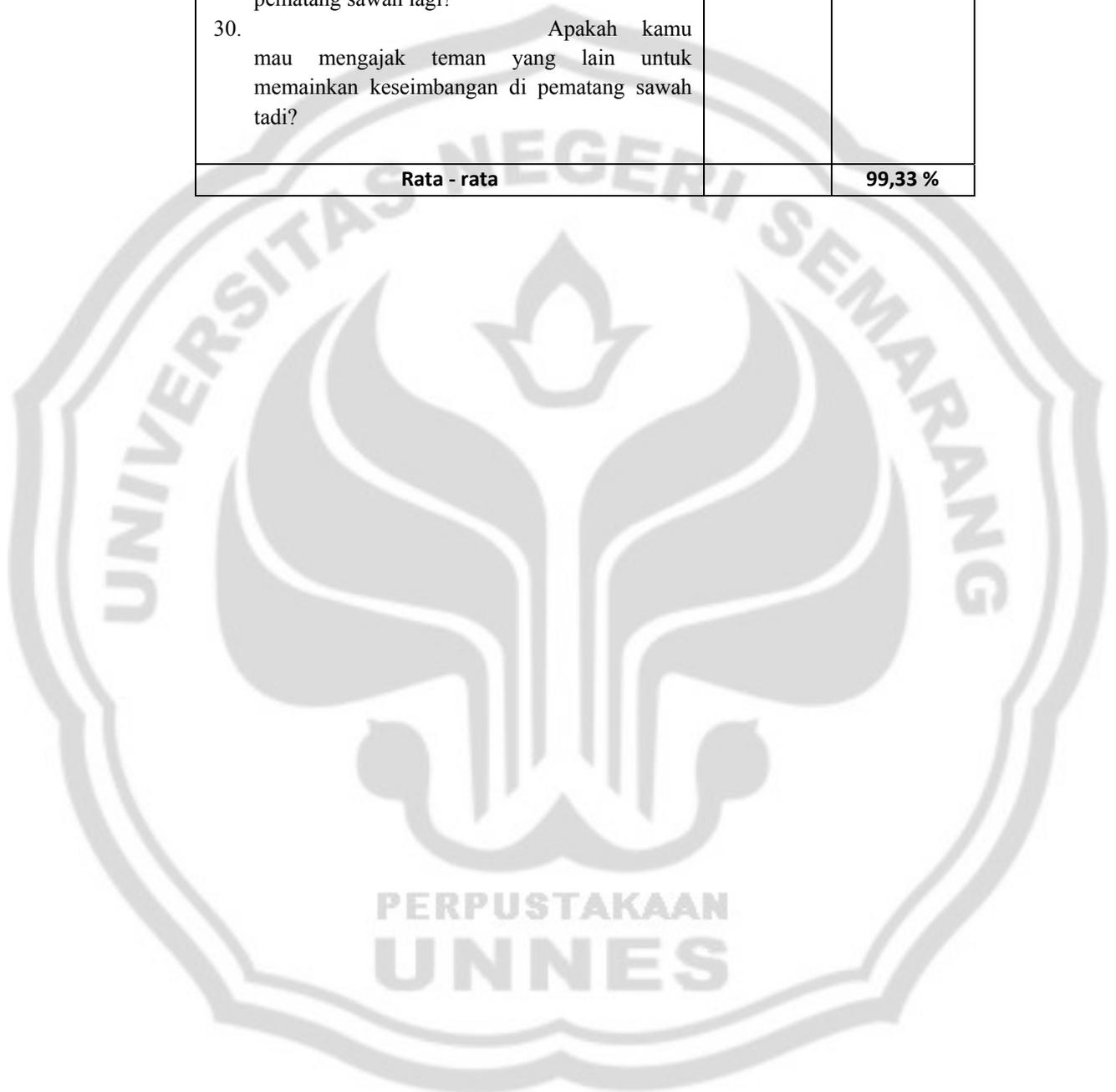
## Lampiran 8

**DATA HASIL UJI COBA SKALA KECIL (N=10)**

<b>Aspek</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Persentase</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan yang dilakukan di pematang sawah ini menarik?	Ya	100 %
2. Apakah kamu bisa memainkan permainan yang dilakukan di pematang sawah tadi?	Ya Tidak	100 % 100 %
3. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melewati pematang sawah tersebut?	Ya	100 %
4. Apakah dalam model permainan ini kamu merasa mudah dalam mencapai sasaran di tengah pematang sawah tersebut?	Ya Tidak	100 % 100 %
5. Apakah selama bermain di pematang sawah kamu mudah menjaga keseimbangan badan agar kamu tidak terjatuh ke sawah?	Tidak	100 %
6. Apakah selama bermain permainan di pematang sawah kamu sempat terjatuh di sawah?	Tidak	100 %
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk menggapai sasaran yang ada di tengah pematang sawah tadi?	Tidak	100 %
8. Apakah kamu merasa sulit saat kembali ke tempat semula setelah menancapkan bendera di tempat sasaran yang ada di tengah pematang sawah?	Ya	100 %
9. Apakah kamu merasa sulit saat menancapkan bendera di sasaran yang ada di tengah pematang sawah yang telah ditentukan?	Ya	100 %
10. Apakah kamu merasa lebih asyik bermain permainan tadi di pematang sawah daripada permainan yang menggunakan balok titian?	Ya	90 %
11. Apakah kamu tahu cara bermain permainan yang tadi dimainkan?	Ya	100 %
12. Apakah kamu tahu perbedaan permainan yang kamu mainkan tadi dengan permainan keseimbangan menggunakan balok titian?	Ya	100 %
13. Apakah kamu	Ya	100 %

	tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	Ya	100 %
14.	Apakah kamu bisa mematuhi peraturan permainan tadi?	Ya	90 %
15.	Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	Ya	100%
16.	Menurut kamu, apakah memainkan permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan perlu kerja sama dengan teman satu tim?	Tidak	100 %
17.	Apakah dalam permainan keseimbangan tadi setiap tim harus selalu kompak?	Ya	100 %
18.	Apakah kamu tahu tugas pengawas permainan pada permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan?	Ya	100 %
19.	Apakah seorang pengawas permainan akan memberikan teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan?	Ya	100 %
20.	Apakah permainan keseimbangan tadi dapat dimainkan oleh semua orang?	Ya	100 %
21.	Apakah selama ini kamu sering bermain keseimbangan menggunakan balok titian?	Ya	100 %
22.	Apakah kamu merasa gembira setelah berhasil menancapkan satu bendera ke tengah pematang sawah tadi?	Ya	100 %
23.	Apakah kamu senang memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?	Ya	100 %
24.	Apakah kamu semangat dalam memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?	Ya	100 %
25.	Apakah kamu bisa menerima seandainya kalah dalam bertanding?		
26.	Apakah kamu bisa menghormati lawan bertanding dalam permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?		
27.	Apabila dalam permainan kamu melakukan pelanggaran, apakah kamu akan segera minta maaf?		
28.	Apakah kamu bisa menerima hukuman dari pengawas		

permainan apabila melakukan pelanggaran dalam permainan?		
29. Apakah kamu ingin bermain permainan keseimbangan di pematang sawah lagi?		
30. Apakah kamu mau mengajak teman yang lain untuk memainkan keseimbangan di pematang sawah tadi?		
<b>Rata - rata</b>		<b>99,33 %</b>



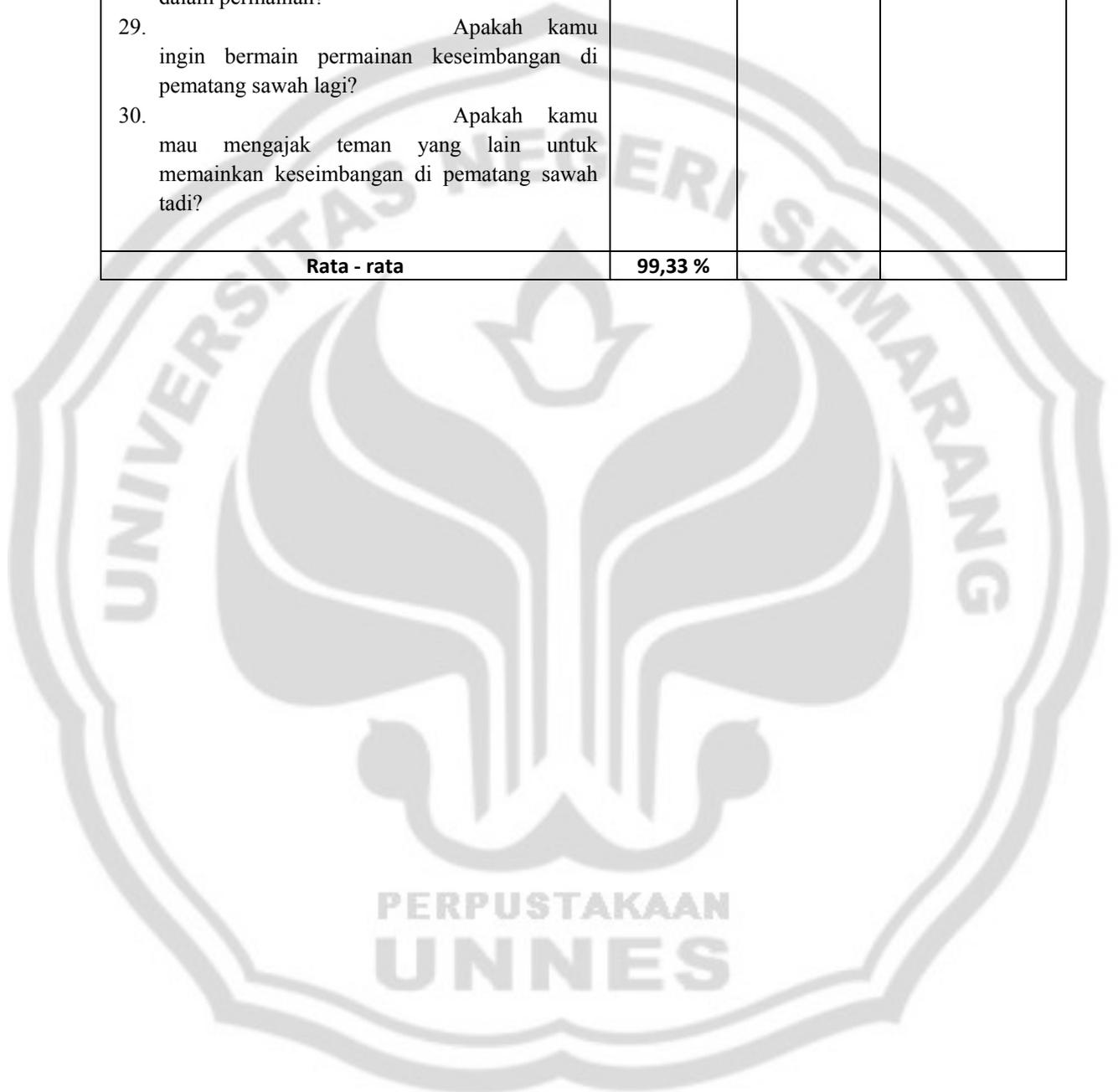
## Lampiran 9

**ANALISIS DATA HASIL UJI COBA SKALA KECIL (N=10)**

<b>Aspek</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Keterangan</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan yang dilakukan di pematang sawah ini menarik?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
	100 %	Sangat Baik	Digunakan
2. Apakah kamu bisa memainkan permainan yang dilakukan di pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
3. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melewati pematang sawah tersebut?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
4. Apakah dalam model permainan ini kamu merasa mudah dalam mencapai sasaran di tengah pematang sawah tersebut?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
	100 %	Sangat Baik	Digunakan
5. Apakah selama bermain di pematang sawah kamu mudah menjaga keseimbangan badan agar kamu tidak terjatuh ke sawah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
6. Apakah selama bermain permainan di pematang sawah kamu sempat terjatuh di sawah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk menggapai sasaran yang ada di tengah pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
8. Apakah kamu merasa sulit saat kembali ke tempat semula setelah menancapkan bendera di tempat sasaran yang ada di tengah pematang sawah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
9. Apakah kamu merasa sulit saat menancapkan bendera di sasaran yang ada di tengah pematang sawah yang telah ditentukan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
	90 %	Baik	Digunakan
10. Apakah kamu merasa lebih asyik bermain permainan tadi di pematang sawah daripada permainan yang menggunakan balok titian?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
	100 %	Sangat Baik	Digunakan
11. Apakah kamu tahu cara bermain permainan yang tadi dimainkan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
	100 %	Sangat Baik	Digunakan
12. Apakah kamu tahu perbedaan permainan yang kamu mainkan	100 %	Sangat Baik	Digunakan

tadi dengan permainan keseimbangan menggunakan balok titian?			
13. Apakah kamu tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
14. Apakah kamu bisa mematuhi peraturan permainan tadi?	90 %	Baik	Digunakan
15. Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	100%	Sangat Baik	Digunakan
16. Menurut kamu, apakah memainkan permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan perlu kerja sama dengan teman satu tim?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
17. Apakah dalam permainan keseimbangan tadi setiap tim harus selalu kompak?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
18. Apakah kamu tahu tugas pengawas permainan pada permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
19. Apakah seorang pengawas permainan akan memberikan teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
20. Apakah permainan keseimbangan tadi dapat dimainkan oleh semua orang?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
21. Apakah selama ini kamu sering bermain keseimbangan menggunakan balok titian?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
22. Apakah kamu merasa gembira setelah berhasil menancapkan satu bendera ke tengah pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
23. Apakah kamu senang memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
24. Apakah kamu semangat dalam memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?			
25. Apakah kamu bisa menerima seandainya kalah dalam bertanding?			
26. Apakah kamu bisa menghormati lawan bertanding dalam permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?			
27. Apabila dalam permainan kamu melakukan pelanggaran,			

<p>apakah kamu akan segera minta maaf?</p> <p>28. Apakah kamu bisa menerima hukuman dari pengawas permainan apabila melakukan pelanggaran dalam permainan?</p> <p>29. Apakah kamu ingin bermain permainan keseimbangan di pematang sawah lagi?</p> <p>30. Apakah kamu mau mengajak teman yang lain untuk memainkan keseimbangan di pematang sawah tadi?</p>			
<b>Rata - rata</b>	<b>99,33 %</b>		



## Lampiran 10

**DAFTAR SISWA KELAS III SD NEGERI 2 PAGERWOJO**  
**KECAMATAN LIMBANGAN**  
**(SEBAGAI SAMPEL UJI COBA SKALA BESAR)**

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>USIA</b>
1	Fina Zidalutfiyani	P	10 tahun
2	Aska Dani Ramadhan	L	9 tahun
3	Laelatul Fasechah	P	10 tahun
4	Ulya Maslukhil Inayah	P	9 tahun
5	Achmad Nur Muchalim	L	10 tahun
6	Fika Oviana Fadila	P	10 tahun
7	Zaki Kamal Syarif	L	9 tahun
8	Maulidina Choirin Nisak	P	9 tahun
9	Arifatur Rosyida	P	10 tahun
10	Eriyana Riftiyani	P	10 tahun
11	Devi Nur Safitri	P	9 tahun
12	Fitria Ananda Ristiani	P	10 tahun
13	Nuzuli Shobihatul Latifah	L	9 tahun
14	Heni Ambarwati	P	10 tahun
15	Evi Inta Dwi Satriyani	P	9 tahun
16	Muhammad Waliudin	L	9 tahun
17	Rizki Fathul Latif	L	10 tahun
18	Riska Alhania	P	9 tahun
19	Mukhafizun	L	9 tahun
20	Rafi'uzzirly Prawiro	L	10 tahun
21	Veny Pri Yuandari	P	9 tahun
22	Andreas Rio Haryo Prabowo	L	10 tahun
23	Sony Fatkhur Rokhman	L	9 tahun
24	Wahyu Purnomo Aji	L	10 tahun

25	Muhammad Ahsan	L	10 tahun
26	Wahyu Faizun Setyaningrum	P	9 tahun
27	Yunnisa Salsabila	P	10 tahun
28	Nurul Hidayah	P	10 tahun
29	Mufida Safitri	P	9 tahun
30	Adi Nugroho	L	9 tahun
31	Hanif Tri S	P	10 tahun
32	Rahma Andriani	P	10 tahun
33	Rizky Handika	L	9 tahun
34	Ika Sarah R	P	9 tahun



## Lampiran 11

**JAWABAN KUISIONER ASPEK PSIKOMOTORIK PADA SISWA  
KELAS III**

NAMA	BUTIR SOAL									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fina Zidalutfiyani	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Aska Dani Ramadhan	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Laelatul Fasechah	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Ulya Maslukhil Inayah	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Achmad Nur Muchalim	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Fika Oviana Fadila	B	B	A	A	B	A	A	A	A	B
Zaki Kamal Syarif	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Maulidina Choirin Nisak	B	B	A	B	B	B	A	A	A	B
Arifatur Rosyida	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Eriyana Riftiyani	B	B	A	B	A	A	A	A	A	B
Devi Nur Safitri	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Fitria Ananda Ristiani	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Nuzuli Shobihatul Latifah	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Heni Ambarwati	B	B	A	A	B	A	A	A	A	B
Evi Inta Dwi Satriyani	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Muhammad Waliudin	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Rizki Fathul Latif	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Riska Alhania	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Mukhafizun	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Rafi'uzzirly Prawiro	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Veny Pri Yuandari	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Andreas Rio Haryo Prabowo	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B
Sony Fatkhur Rokhman	B	B	A	B	B	B	A	A	A	B
Wahyu Purnomo Aji	B	B	A	B	B	A	A	A	A	B











Fitria Ananda Ristiani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Nuzuli Shobihatul Latifah	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
Heni Ambarwati	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Evi Inta Dwi Satriyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Muhammad Waliudin	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
Rizki Fathul Latif	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Riska Alhania	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Mukhafizun	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rafi'uzzirly Prawiro	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Veny Pri Yuandari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Andreas Rio Haryo Prabowo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Sony Fatkhur Rokhman	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Wahyu Purnomo Aji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Muhammad Ahsan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Wahyu Faizun Setyaningrum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Yunnisa Salsabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Nurul Hidayah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Mufida Safitri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Adi Nugroho	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Hanif Tri S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rahma Andriani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rizky Handika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ika Sarah R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
JUMLAH	33	32	34	34	34	34	34	32	31	34	



Yunnisa Salsabila	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Nurul Hidayah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Mufida Safitri	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Adi Nugroho	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Hanif Tri S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rahma Andriani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Rizky Handika	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Ika Sarah R	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
JUMLAH	34	34	34	34	34	34	34	32	34	34	



## Lampiran 13

**DATA HASIL UJI COBA SKALA BESAR (N=34)**

<b>Aspek</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Persentase</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan yang dilakukan di pematang sawah ini menarik?	Ya	100 %
2. Apakah kamu bisa memainkan permainan yang dilakukan di pematang sawah tadi?	Ya	100 %
	Tidak	100 %
3. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melewati pematang sawah tersebut?	Ya	94,12 %
4. Apakah dalam model permainan ini kamu merasa mudah dalam mencapai sasaran di tengah pematang sawah tersebut?	Ya	97,06 %
	Tidak	92,18 %
5. Apakah selama bermain di pematang sawah kamu mudah menjaga keseimbangan badan agar kamu tidak terjatuh ke sawah?	Tidak	100 %
6. Apakah selama bermain permainan di pematang sawah kamu sempat terjatuh di sawah?	Tidak	100 %
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk menggapai sasaran yang ada di tengah pematang sawah tadi?	Tidak	100 %
8. Apakah kamu merasa sulit saat kembali ke tempat semula setelah menancapkan bendera di tempat sasaran yang ada di tengah pematang sawah?	Ya	100 %
9. Apakah kamu merasa sulit saat menancapkan bendera di sasaran yang ada di tengah pematang sawah yang telah ditentukan?	Ya	97,06 %
	Ya	94,12 %
10. Apakah kamu merasa lebih asyik bermain permainan tadi di pematang sawah daripada permainan yang menggunakan balok titian?	Ya	100 %
11. Apakah kamu tahu cara bermain permainan yang tadi dimainkan?	Ya	100 %
	Ya	100 %
12. Apakah kamu tahu perbedaan permainan yang kamu mainkan tadi dengan permainan keseimbangan	Ya	100 %
	Ya	100 %

	menggunakan balok titian?		
13.	Apakah kamu tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	Ya	94,12 %
14.	Apakah kamu bisa mematuhi peraturan permainan tadi?	Ya	91,18 %
15.	Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	Ya	100%
16.	Menurut kamu, apakah memainkan permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan perlu kerja sama dengan teman satu tim?	Tidak	100 %
		Ya	100 %
17.	Apakah dalam permainan keseimbangan tadi setiap tim harus selalu kompak?	Ya	100 %
18.	Apakah kamu tahu tugas pengawas permainan pada permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan?	Ya	100 %
19.	Apakah seorang pengawas permainan akan memberikan teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan?	Ya	100 %
		Ya	100 %
20.	Apakah permainan keseimbangan tadi dapat dimainkan oleh semua orang?	Ya	100 %
21.	Apakah selama ini kamu sering bermain keseimbangan menggunakan balok titian?	Ya	94,12 %
22.	Apakah kamu merasa gembira setelah berhasil menancapkan satu bendera ke tengah pematang sawah tadi?	Ya	100 %
23.	Apakah kamu senang memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?	Ya	100 %
24.	Apakah kamu semangat dalam memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?		
25.	Apakah kamu bisa menerima seandainya kalah dalam bertanding?		
26.	Apakah kamu bisa menghormati lawan bertanding dalam permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?		
27.	Apabila dalam permainan kamu melakukan pelanggaran, apakah kamu akan segera minta maaf?		

28.	Apakah kamu bisa menerima hukuman dari pengawas permainan apabila melakukan pelanggaran dalam permainan?		
29.	Apakah kamu ingin bermain permainan keseimbangan di pematang sawah lagi?		
30.	Apakah kamu mau mengajak teman yang lain untuk memainkan keseimbangan di pematang sawah tadi?		
<b>Rata - rata</b>			<b>98,47 %</b>



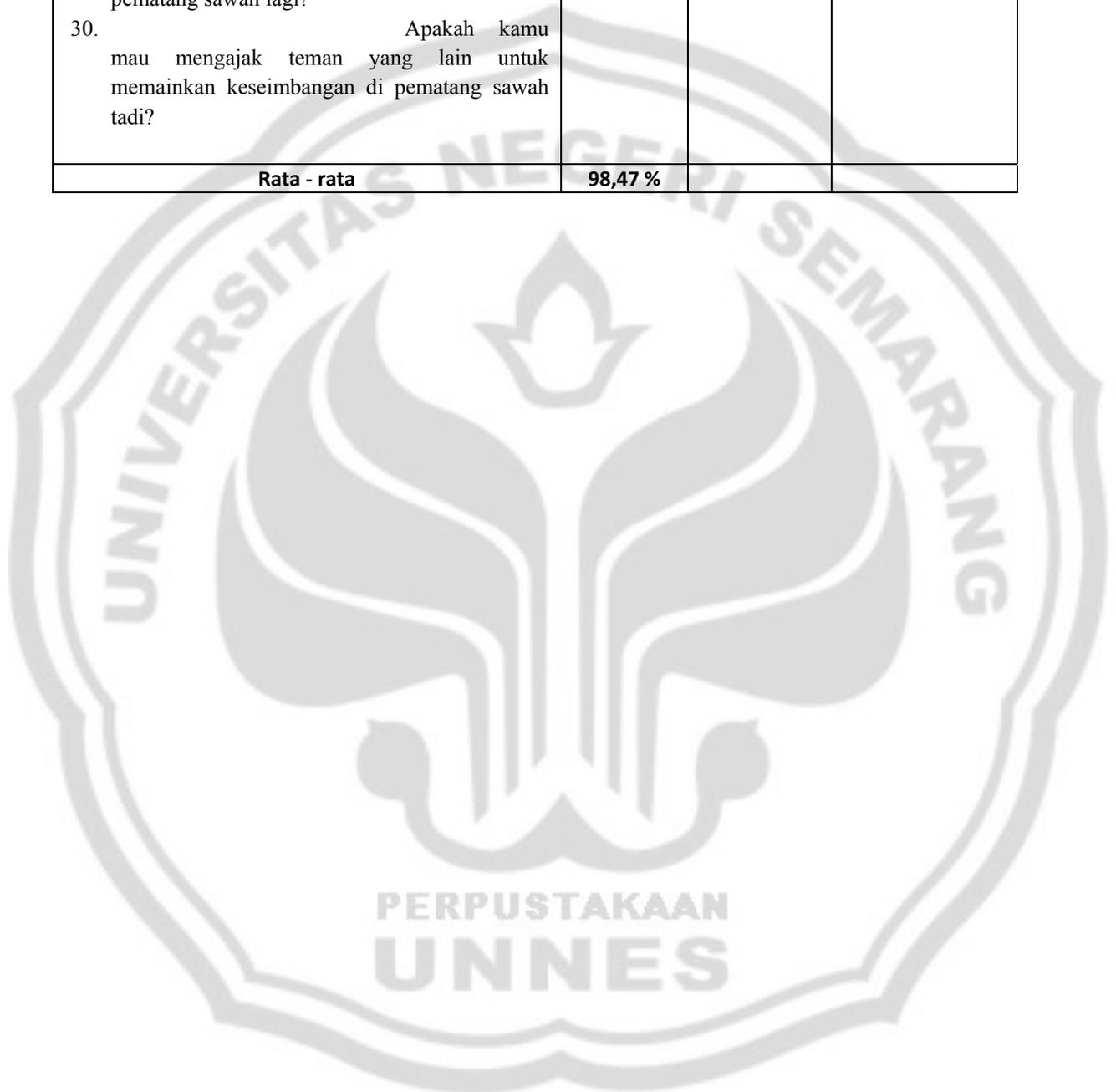
## Lampiran 14

**ANALISIS DATA HASIL UJI COBA SKALA BESAR (N=34)**

<b>Aspek</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Keterangan</b>
1. Apakah menurut kamu, model permainan yang dilakukan di pematang sawah ini menarik?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
2. Apakah kamu bisa memainkan permainan yang dilakukan di pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
3. Apakah kamu merasa kesulitan dalam melewati pematang sawah tersebut?	94,12 %	Sangat Baik	Digunakan
4. Apakah dalam model permainan ini kamu merasa mudah dalam mencapai sasaran di tengah pematang sawah tersebut?	97,06%	Sangat Baik	Digunakan
5. Apakah selama bermain di pematang sawah kamu mudah menjaga keseimbangan badan agar kamu tidak terjatuh ke sawah?	92,18 %	Sangat Baik	Digunakan
6. Apakah selama bermain permainan di pematang sawah kamu sempat terjatuh di sawah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
7. Apakah kamu merasa kesulitan untuk menggapai sasaran yang ada di tengah pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
8. Apakah kamu merasa sulit saat kembali ke tempat semula setelah menancapkan bendera di tempat sasaran yang ada di tengah pematang sawah?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
9. Apakah kamu merasa sulit saat menancapkan bendera di sasaran yang ada di tengah pematang sawah yang telah ditentukan?	97,06 %	Sangat Baik	Digunakan
10. Apakah kamu merasa lebih asyik bermain permainan tadi di pematang sawah daripada permainan yang menggunakan balok titian?	94,12 %	Sangat Baik	Digunakan
11. Apakah kamu tahu cara bermain permainan yang tadi dimainkan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
12. Apakah kamu tahu perbedaan permainan yang kamu mainkan tadi dengan permainan keseimbangan menggunakan balok titian?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
13. Apakah kamu	100 %	Sangat Baik	Digunakan

	tahu tentang peraturan yang ada dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	94,12 %	Sangat Baik	Digunakan
14.	Apakah kamu bisa mematuhi peraturan permainan tadi?			
15.	Apakah setiap pemain wajib mentaati peraturan dalam permainan yang kamu mainkan tadi?	91,18 %	Sangat Baik	Digunakan
16.	Menurut kamu, apakah memainkan permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan perlu kerja sama dengan teman satu tim?	100%	Sangat Baik	Digunakan
17.	Apakah dalam permainan keseimbangan tadi setiap tim harus selalu kompak?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
18.	Apakah kamu tahu tugas pengawas permainan pada permainan keseimbangan yang tadi kamu mainkan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
19.	Apakah seorang pengawas permainan akan memberikan teguran kepada pemain yang tidak mentaati peraturan?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
20.	Apakah permainan keseimbangan tadi dapat dimainkan oleh semua orang?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
21.	Apakah selama ini kamu sering bermain keseimbangan menggunakan balok titian?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
22.	Apakah kamu merasa gembira setelah berhasil menancapkan satu bendera ke tengah pematang sawah tadi?	94,12 %	Sangat Baik	Digunakan
23.	Apakah kamu senang memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?	100 %	Sangat Baik	Digunakan
24.	Apakah kamu semangat dalam memainkan permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?			
25.	Apakah kamu bisa menerima seandainya kalah dalam bertanding?			
26.	Apakah kamu bisa menghormati lawan bertanding dalam permainan keseimbangan di pematang sawah tadi?			
27.	Apabila dalam permainan kamu melakukan pelanggaran, apakah kamu akan segera minta maaf?			
28.	Apakah kamu bisa menerima hukuman dari pengawas			

<p>permainan apabila melakukan pelanggaran dalam permainan?</p> <p>29. Apakah kamu ingin bermain permainan keseimbangan di pematang sawah lagi?</p> <p>30. Apakah kamu mau mengajak teman yang lain untuk memainkan keseimbangan di pematang sawah tadi?</p>			
<b>Rata - rata</b>	<b>98,47 %</b>		



Lampiran 15

### DOKUMENTASI



Gambar 1: Pemanasan



Gambar 2: Pemanasan



Gambar 3: Kegiatan inti



Gambar 4: Kegiatan inti



Gambar 8: Pendinginan dan pengisian kuesioner



Lampiran 16

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD N 2 Pagerwojo  
Kelas : III  
Semester : I (satu)  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Ruang lingkup/Aspek : Senam lantai  
Alokasi Waktu : 2x 35 menit ( 1 x pertemuan)

#### **Standar Kompetensi:**

3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

#### **Kompetensi Dasar:**

3.1. Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian.

#### **Indikator:**

##### ***Kognitif***

- Menjelaskan cara atau aturan permainan latihan keseimbangan di lingkungan persawahan

##### ***Psikomotor***

- Mempraktikkan permainan latihan keseimbangan di lingkungan persawahan

##### ***Afektif***

- Disiplin pada saat berlatih;
- Kesungguhan dalam berlatih.

##### ***Keterampilan Sosial***

- Kerja sama dalam menjaga kebersihan dan keselamatan di lingkungan persawahan;
- Menjadi pendengar yang baik saat guru memberikan pembelajaran;
- Berani bertanya atau berpendapat.

## **A. Tujuan Pembelajaran**

### ***Kognitif***

- Siswa dapat menjelaskan cara atau aturan permainan latihan keseimbangan di lingkungan persawahan

### ***Psikomotor***

- Siswa dapat mempraktikkan permainan latihan keseimbangan di lingkungan persawahan

### ***Afektif***

- Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin saat mengikuti latihan
- Siswa dapat menunjukkan kesungguhan dalam mengikuti berbagai latihan

### ***Keterampilan Sosial***

- Siswa dapat menunjukkan kerja sama yang baik dengan teman saat melakukan berbagai latihan
- Siswa dapat menjadi pendengar yang baik pada saat guru memberikan materi penjelasan
- Siswa berani bertanya atau berpendapat saat mengikuti pelajaran.

## **B. Materi Pelajaran**

Keseimbangan dan kombinasi senam.

## **C. Metode Pembelajaran**

1. Model : Model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung.
2. Metode : ceramah, diskusi, pemberian tugas, dan timbal balik.

## **D. Bahan dan Alat**

1. Perangkat Pembelajaran (silabus, RPP, lembar presensi dan penilaian)
2. Peralatan dan peta *setting* atau tata letak alat
3. Pematang sawah dalam keadaan siap digunakan pada jam yang telah direncanakan.

## **E. Langkah-langkah Pembelajaran**

Persiapan guru penjasorkes sebelum pembelajaran:

- a. Menyiapkan perangkat (silabus, RPP, lembar presensi dan penilaian)
- b. Menyiapkan peralatan dan peta *setting* / tata letak alat. Guru memeriksa pematang sawah, alatalat yang diperlukan, dan kesiapan siswa.

*Kegiatan Awal Pembelajaran (10 menit)*

- a. Mengecek disiplin siswa hadir di persawahan tepat waktu, berdoa, dan presensi.
- b. Apersepsi: Dengan bantuan media, guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa.
- c. Menyampaikan ruang lingkup materi yaitu permainan latihan keseimbangan di lingkungan persawahan.
- d. Menyampaikan inti tujuan pembelajaran khususnya psikomotor dan afektif.
- e. Pemanasan: siswa disuruh berlari di tempat kemudian guru memberikan pemanasan.

*Kegiatan Inti Pembelajaran*

Tugas Gerak (bermain atihan keseimbangan gerak di lingkungan persawahan)

- a. Pemberian tugas gerak (singkat dan disiplin).
  1. Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan cara melakukan gerakan
  2. Masing-masing kelompok melakukan gerakan secara bergantian.
- b. Memonitor dan evaluasi tugas gerak siswa.  
Pada saat melakukan gerakan, guru mengamati kesungguhan dan keterampilan siswa.
- c. Memberikan *feedback*  
Setelah diadakan evaluasi, guru memberikan kebenaran teknik dari gerakan.
- d. Konstruksi nilai-nilai  
Guru memberikan pemahaman tentang pentingnya disiplin, kerja sama, dan menjaga keselamatan dan kebersihan di persawahan dalam melakukan gerakan.

*Kegiatan Akhir Pembelajaran*

- a. Pendinginan  
Guru memberikan gerakan penguluran otot agar siswa terhindar dari cedera di tempat yang teduh.
- b. Refleksi  
Pengalaman belajar siswa.
- c. Evaluasi  
Guru memberikan evaluasi siswa secara keseluruhan (pengetahuan, sikap, keterampilan)
- d. Apresiasi  
Guru memberikan penghargaan, hasil siswa baik individu maupun kelompok.

### F. Alat dan sumber bahan

- Alat : peluit, bendera, pelepah pisang
- Bahan : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3.
  - Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
  - Erlangga
  - Yudhistira

### G. Penilaian

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		Contoh Instrumen
	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	
Kognitif Menjelaskan cara atau aturan dalam permainan keseimbangan di lingkungan persawahan	Tes	Tes Lisan	Jelaskan cara melakukan permainan keseimbangan di lingkungan persawahan
Psikomotor Melakukan permainan keseimbangan di lingkungan persawahan	Tes	Tes Praktik	Lakukan permainan keseimbangan di lingkungan persawahan

### Rubrik Penilaian

#### Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Keseimbangan Gerak

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Siswa dapat melakukan permainan keseimbangan di lingkungan persawahan				
Jumlah Skor Maksimal				

### Format Kriteria Penilaian

#### Produk

No	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	- Semua benar - Sebagian besar benar - Sebagian kecil benar - Semua salah	4 3 2 1

**Performansi**

No	Aspek	Kriteria	Skor
1	Pengetahuan	- Pengetahuan tinggi - Pengetahuan sedang - Pengetahuan rendah	4 2 1
2	Praktik	- Aktif praktik - Kadang-kadang aktif - Tidak aktif	4 2 1
3	Sikap	- Sikap baik - Kadang-kadang bersikap baik - Tidak bersikap baik	4 2 1

**Lembar Penilaian**

No	Nama	Performan			Produk	Jumlah	Nilai
		Pengetahuan	Praktik	Sikap			

**Catatan:**

*Nilai = (Jumlah Skor : Jumlah Skor Maksimal) x 10.*

*Untuk siswa yang tidak memenuhi syarat penilaian KKM maka diadakan remedial*

Mengetahui  
Kepala sekolah

Guru Penjasorkes

Marsidi  
NIP 19510710 197701 1 001

Sulistyoningsih  
NIP 19631202 198405 2 001

## Lampiran 17

***Curriculum Vitae* Ahli Penjasorkes**

Dr. H. Soegiyanto, K.S., M.S.,. Sekarang ini menjadi tenaga pengajar Ilmu keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang di bidang Ilmu Kesehatan Olahraga. Selain itu, ia juga diberi kepercayaan menjadi pembicara kursus khusus Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. Lahir 11 Oktober 1954, alamat di Jl. Menoreh Tengah IX / 10 Semarang.

Tri Setyo Budi, lahir 3 November 1965. Di angkat menjadi Pegawai Negeri Sipil pada bulan Februari tahun 1987. Alamat rumah desa Kedung Boto. Kini menjadi tenaga pengajar di SDN Kedung Boto 02.

Dana Winardi, lahir 13 Oktober 1964. Alamat rumah Desa Taman Rejo. Saat ini menjadi tenaga pengajar di SD Negeri Jawisari. Di angkat menjadi Pegawai Negeri Sipil pada bulan Mei tahun 1984