



## **Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani**

**Dhimas Bagus Dharmawan <sup>✉</sup>, Bambang Priyono**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*  
Diterima May 2016  
Disetujui May 2016  
Dipublikasikan June 2016

*Keywords:*  
*Development*  
*SRD games (Spider Run Dance)*  
*Learning Physical Fitness.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pengembangan model permainan yaitu model permainan SRD (Spider Run Dance) dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Brog & Gall. Hasil penelitian ini adalah data validasi ahli pada produk awal sebelum diujicobakan skala kecil, pada skala kecil, dan skala besar rata-rata hasil penilaian adalah ahli Penjas 80,87% (baik) dan ahli pembelajaran 82,19% (baik), dari uji coba skala kecil didapat hasil kuesioner rata-rata persentase jawaban yang sesuai 84,99% (baik). Sedangkan untuk uji coba skala besar dari hasil kuesioner rata-rata persentase jawaban yang sesuai 89,79% (baik). Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa model permainan SRD (Spider Run Dance) ini dapat diterapkan untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi dan disarankan bagi guru PJOK SMP Negeri 1 Dukuhturi agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran kebugaran jasmani yang dengan adanya model permainan ini diharapkan pembelajaran akan lebih rekreatif dan menarik.

### **Abstract**

*This study aims to produce a model of game development is a model game SRD (Spider Run Dance) in learning physical fitness of students in class VIII Public Junior High School 1 Dukuhturi Tegal. This research method is the development of research which refers to the model of development of Brog & Gall. Results of this research is the data validation expert on early product before tested a small scale, on a small scale and large scale mean that the assessment results, the expert Penjas 80.87% (good) and learning experts 82.19% (good), from small scale trial results of the questionnaire obtained an average percentage of 84.99% corresponding response (good). As for large-scale testing of the questionnaire results in the average percentage of answers according to 89.79% (good). Based on the above results, it can be concluded that the model of the game SRD (Spider Run Dance) can be applied to class VIII Public Junior High School 1 Dukuhturi and is recommended for teachers PJOK SMP Negeri 1 Dukuhturi that models this game can be an alternative delivery of learning physical fitness with the expected learning model of this game will be more recreational and attractive.*

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)  
ISSN 2460-724X (cetak)

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail : dhimasbagusd@gmail.com

## PENDAHULUAN

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani SMP terdapat materi pembelajaran kebugaran jasmani yang di dalamnya mencakup pengertian bagaimana cara meningkatkan dan memelihara agar tubuh peserta didik tetap sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif / sosial. Melalui pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan pada siswa seperti : 1) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat memperoleh bagaimana mendapatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, 2) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat menuju dari kondisi lemah ke kondisi yang lebih bugar dan sehat, 3) melalui pembelajaran kebugaran jasmani dapat menunjang keterampilan siswa dalam berbagai hal misalnya dalam pembelajaran beberapa cabang olahraga, dan 4) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan mendorong siswa bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya.

Menyadari pentingnya pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa SMP, berdasarkan observasi lapangan yang pernah dilakukan di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, penyelenggaraan pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal terungkap permasalahan – permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal terkait dengan pembelajaran kebugaran jasmani pada tabel 1 sebagai berikut :

Dari proses analisis terhadap hasil observasi terhadap guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran yang variatif dan rekreatif dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat dijadikan sebuah alternatif dan jalan ke luar permasalahan-permasalahan yang ada.

Salah satu bentuk pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang membuat anak bergerak adalah permainan. Aktivitas bermain diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Dalam proses pembelajaran salah satu cara anak agar lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan adanya variasi. Menurut Mulyasa (2010:78) Variasi dalam pembelajaran adalah perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Sedangkan menurut Uzer Usman (2010:84) variasi stimulus adalah kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditujukan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga dalam situasi belajar mengajar murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi.

Model pembelajaran yang akan dipergunakan nanti adalah Permainan SRD (*Spider Run Dance*) yaitu permainan yang dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa

**Tabel 1.** Hasil Observasi lapangan dan Wawancara dengan Guru penjas Terkait Pembelajaran Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.

No.	Kondisi Nyata Pembelajaran Kebugaran Jasmani di Sekolah	Permasalahan yang Muncul
1	Pembelajaran kurang optimal, guru penjas melaksanakan pembelajaran tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton, materi yang diajarkan setiap semester sama, dan pembelajaran dilakukan tidak sesuai kompetensi dasar.	Pembelajaran kebugaran jasmani tidak berjalan optimal, siswa merasa jenuh dan terpaksa melakukan aktivitas jasmani.  Indikator pencapaian tidak terlaksana sesuai kompetensi dasar.

Sumber : Data penelitian observasi lapangan dan wawancara

mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Kata SRD adalah singkatan dari *Spider Run Dance* yang disingkat agar mempermudah seseorang menyebut nama permainan tersebut, yang terdiri dari tiga kata yaitu *Spider ; Run ; dan Dance*.

Kata *Spider* dalam permainan ini diambil dari bentuk lapangan yang terdiri dari beberapa rintangan yang menyerupai konsep jaring laba – laba, kata *Run* dalam permainan ini diambil dari konsep permainan ini ada unsur kecepatan berlari pada saat setelah memasukan bola siswa harus berlari dan melewati rintangan-rintangan yang ada untuk mengambil dan menaruh *paddle* pada tempatnya serta juga konsep permainan ini menuntut teman satu timnya untuk berlari cepat menaruh bola *soft* pada tempatnya yang telah dimasukan oleh temannya, lalu kata *Dance* diperoleh dari konsep permainan ini terdapat rintangan yang mengharuskan siswa melewati rintangan dengan pola gerakan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari yang akan dijumpai siswa saat akan menuju area tempat memasukannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut.

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) yaitu permainan yang dibuat guna mendukung pembelajaran kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif agar siswa mampu mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani dengan senang dan tidak merasa jenuh. Permainan SRD (*Spider Run Dance*) adalah permainan dimana di dalamnya mengandung komponen kebugaran jasmani yaitu seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, daya ledak otot dan tentunya daya tahan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam keranjang yang telah disediakan dengan cara mengambil *paddel* (raket yang dibuat dengan kayu) dan bola *soft*/lunak, lalu siswa diminta membawa bola *soft*/lunak dan *paddel* dengan baik agar tidak terjatuh, secara bersamaan siswa melewati beberapa rintangan yang telah ada, agar menuju tempat dimana siswa harus memasukan bola kedalam keranjang, setelah siswa berdiri di area tempat memasukan bola, sebelum siswa memasukan bola siswa harus menimang-nimang bola minimal sebanyak 5 kali.

Rintangan dibuat menggunakan potongan batok kelapa yang dibelah menjadi dua bagian lalu di cat dengan warna yang berbeda-beda agar siswa dapat membedakan cara melewati rintangan-rintangan yang ada. Permainan ini adalah permainan kelompok/tim dimana satu siswa ada yang bertugas mengambil dan memasukan bola

dengan melewati rintangan, satu siswa bertugas memegang keranjang dan satu siswa lagi bertugas mengembalikan bola pada tempat semula yang dimasukan di keranjang oleh teman 1 timnya. Cara melewati rintangan yang berbeda-beda inilah yang digunakan peneliti untuk mengalihkan perhatian siswa terhadap pikirannya yang beranggapan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani itu melelahkan dan membuatnya jenuh, terlebih saat siswa melewati rintangan yang akan menuju area tempat memasukannya bola, karena disitu siswa harus melewati rintangan tersebut dengan melompat-lompat bergantian kaki dan berlenggak-lenggok seperti orang sedang menari, jadi siswa tidak menyadarinya bahwa mereka sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini diharapkan mampu membantu guru pendidikan jasmani agar dapat mengoptimalkan pembelajaran kebugaran jasmani tanpa membuat siswa merasa jenuh, terpaksa dan terbebani dalam melakukan aktivitas jasmaninya, tetapi menjadi sesuatu yang menyenangkan dan menarik minat siswa dalam melakukan proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani, karena permainan ini sangat rekreatif sehingga siswa tertarik, senang dan gembira. Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain menggunakan modifikasi permainan dipilih, karena karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain tetapi permainan yang variatif dan rekreatif. Untuk itu guru harus mampu mengkreasikan dan mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menarik, disamping itu juga guru harus bisa memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa pada masa usia tersebut. karena pada masa usia tersebut perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis sehingga siswa menginginkan gerakan-gerakan yang lebih menantang.

## METODE

Penelitian pengembangan ini menggunakan model pengembangan prosedural. Model prosedural adalah model deskriptif yang menggambarkan alur atau langkah - langkah prosedural yang harus diikuti untuk menghasilkan suatu produk tertentu (Punaji, 2010:200). Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran

kebugaran jasmani yang variatif dan rekreatif yang langkah-langkahnya mengacu pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Borg dan Gall.

**Subjek penelitian**

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dari dosen PJKR FIK Unnes yaitu Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd dan satu ahli pembelajaran dari guru penjasorkes di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal yaitu Bapak Edi Kiswanto, S.Pd.
- 2) Uji coba kelompok kecil terdiri dari 16 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.
- 3) Uji coba lapangan terdiri dari 34 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal.

**Prosedur Pengembangan**

Prosedur pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan melalui tahapan

sebagai berikut :

**Analisis Kebutuhan**

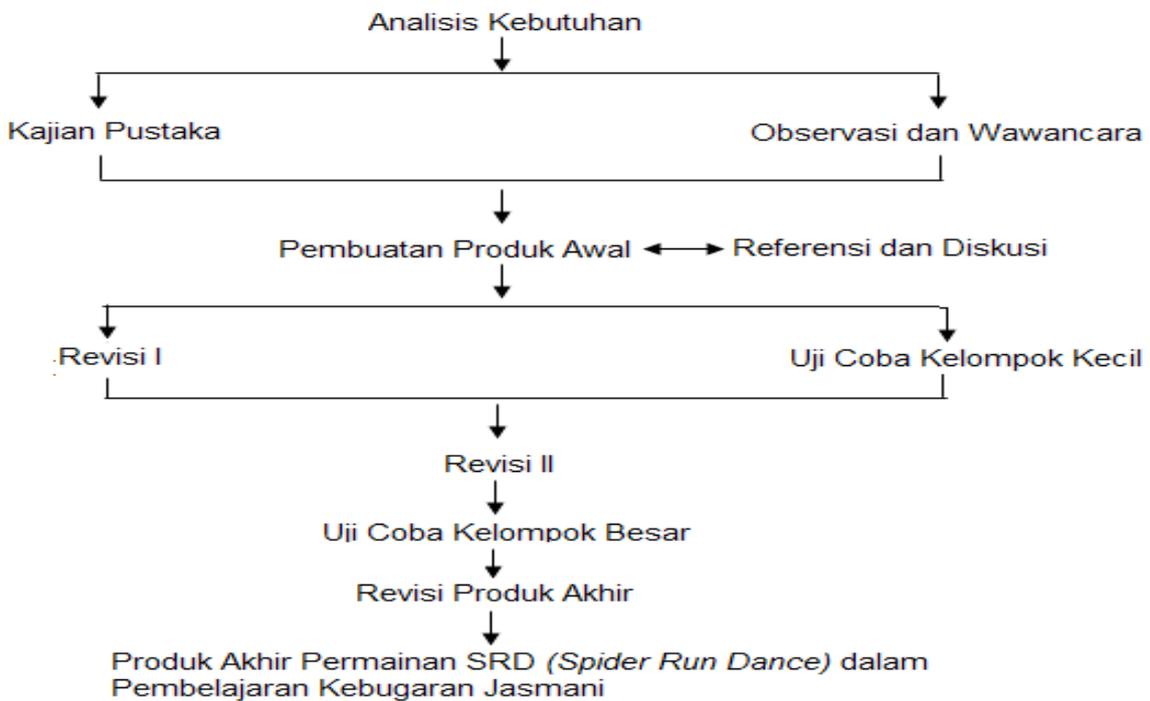
Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini efektif dan efisien dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal tentang pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dan melakukan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang bersangkutan.

**Ujicoba Produk**

Ujicoba produk dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengetahui tingkat keefektifan, efisiensi dan daya tarik produk dari produk yang di hasilkan.

**Ujicoba Skala Kecil**

Pada tahapan ini produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi.



**Gambar 1.** Prosedur penelitian pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dan*) (Sumber : Borg dan Gall dalam Punaji Setyosari)

Pada uji coba skala kecil ini menggunakan 16 siswa sebagai subjeknya. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *random sampling* karena karakteristik dan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berbeda.

### Ujicoba Skala Besar

Hasil analisis ujicoba skala kecil serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji lapangan/skala besar. Uji skala besar dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi yang berjumlah 34 siswa. Pertama-tama siswa diberikan penjelasan tentang permainan SRD (*Spider Run Dance*) yang telah direvisi yang kemudian melakukan ujicoba kegiatan permainan melalui variasi gerak. Setelah selesai melakukan ujicoba siswa mengisi kuesioner tentang permainan SRD (*Spider Run Dance*) yang telah dilakukan.

### Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil lembar evaluasi yang berupa kritik dan saran dari para ahli secara lisan maupun tulisan sebagai masukan untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil kuesioner siswa. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba.

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli Penjas dan ahli pembelajaran. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data dari siswa. Alasan memilih kuesioner adalah subjek yang relatif banyak sehingga data dapat diambil secara serentak dan waktu yang singkat. Lembar evaluasi ahli dititikberatkan pada produk pertama yang dibuat, sedangkan kuesioner siswa dititikberatkan pada kenyamanan produk.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk prosentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data prosentase diperoleh dengan rumus dari Muhammad Ali dalam skripsi

Ridlo Jauhari, 2012 : 60) yaitu :

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

% = prosentase

n = nilai yang diperoleh

N = jumlah seluruh nilai data

100% = konstanta

Dari hasil prosentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. sumber Guilford dalam skripsi Ridlo Jauhari, 2012 : 60).

**Tabel 2.** Klasifikasi Prosentase

Prosentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20 %	Tidak baik	Dibuang
20,01 – 40 %	Kurang baik	Dipebaiki
40,01 – 70 %	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70,01 – 90 %	Baik	Digunakan
90,01 – 100 %	Sangat baik	Digunakan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Validasi Draf Produk

#### Awal

Produk awal pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebelum di uji cobakan dalam uji kelompok kecil, produk yang dihasilkan perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model permainan SRD (*Spider Run Dance*), dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli penjas dan guru penjas Sekolah Menengah Pertama (SMP). Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model permainan, saran, serta komentar dari ahli penjas dan guru penjas Sekolah Menengah Pertama terhadap model permainan SRD (*Spider Run Dance*). Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran dengan menggunakan skala *likert* 1 sampai 5, caranya dengan mencontreng salah satu angka yang terdapat pada lembar evaluasi tersebut.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli penjas mengenai permainan SRD (*Spider Run Dance*) sebelum uji coba skala kecil didapatkan presentase penilaian 77,3% dan dari ahli pembelajaran mendapatkan presentase penilaian 78,6%, sehingga dapat

disimpulkan bahwa ahli penjas dan ahli pembelajaran berpendapat pengembangan permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sebelum uji coba skala kecil sudah masuk dalam kategori penilaian **“baik”**.

Hasil rekapitulasi evaluasi ahli untuk kualitas model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dapat diamati pada tabel 3 berikut :

**Tabel 3.** Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Ahli Sebelum Uji Coba Skala Kecil

No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjas	Ahli Pembelajaran
1	Tidak Baik	0	0
2	Kurang Baik	0	0
3	Cukup Baik	4	3
4	Baik	9	10
5	Sangat Baik	2	2
Jumlah		58	59
Presentase		77,3%	78,6%

Sumber : Data Penelitian Validasi Ahli

Berdasarkan saran dari ahli penjas dan ahli pembelajaran pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilakukan revisi produk. Proses revisi

**Tabel 4.** Data Rekapitulasi Uji Coba Skala Kecil (N=16)

No.	Aspek Penilaian	Jumlah Total Siswa	Siswa yang Menjawab Sesuai Harapan Peneliti	Presentase
1	Kognitif	16	142	88,75%
2	Psikomotor	16	131	81,87%
3	Afektif	16	135	84,37%
Rata-rata				84,99%

Sumber : Data Penelitian Ujicoba Skala Kecil

kegiatan yang kurang maksimal. Untuk itu perlu adanya revisi untuk model pembelajaran.

Hasil rekapitulasi aspek *kognitif* siswa, diperoleh jawaban siswa **“baik”**. Sehingga bisa disimpulkan bahwa pada aspek ini, siswa telah dapat mengetahui dengan baik. Sehingga model pembelajaran ini sangat baik untuk diterapkan pada pembelajaran penjasorkes khususnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Hasil rekapitulasi aspek *psikomotor* siswa, diperoleh jawaban siswa **“baik”**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek ini, siswa telah dapat mengetahui dengan cukup baik semua permainan SRD (*Spider Run Dance*). Sehingga model pembelajaran ini cukup baik

produk berdasarkan saran dari ahli penjas dan ahli pembelajaran sebagai berikut :

1. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti yaitu jarak antar rintangan yang diperlebar dari 2 kaki menjadi 3 kaki karena siswa sulit melewati rintangan yang terlalu sempit.
2. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah dengan mengubah permainan individual menjadi kelompok/tim agar permainan lebih efisien dan menarik serta semua siswa lebih aktif bergerak dan bisa saling bekerjasama.
3. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti adalah dengan memperlebar ukuran lapangan permainan yang semula 6 meter menjadi 7 meter
4. Revisi produk atau model yang dilakukan peneliti yaitu penggantian peraturan cara memasukan bola ke dalam keranjang / kardus yang semula keranjang/kardus diletakan menjadi dipegang teman 1 tim.

**Ujicoba Skala Kecil**

Berdasarkan hasil pegisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa pada ujicoba skala kecil diperoleh hasil pada tabel 4 sebagai berikut :

Berdasarkan data diatas, terlihat seluruh aspek sudah baik, akan tetapi ada beberapa

untuk diterapkan pada pembelajaran penjasorkes khususnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Hasil rekapitulasi aspek *afektif* siswa, diperoleh jawaban siswa **“baik”**. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada aspek ini, siswa telah dapat mengetahui dengan baik. Sehingga model pembelajaran ini sangat baik untuk diterapkan pada pembelajaran penjasorkes.

Lalu berdasarkan hasil pengisian penilaian yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran yang dilakukan di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal dapat disimpulkan bahwa, ahli penjas dan ahli pembelajaran berpendapat pengembangan model permainan

SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah masuk dalam kategori penilaian “**baik**”. Hasil penilaian ahli pada ujicoba skala kecil dapat diamati pada tabel 5 berikut :

**Tabel 5.** Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Ahli pada Uji Coba Skala Kecil

No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjas	Ahli Pembelajaran
1	Tidak Baik	0	0
2	Kurang Baik	0	0
3	Cukup Baik	3	2
4	Baik	8	9
5	Sangat Baik	4	4
Jumlah		61	62
Presentase		81,33%	82,66%

Sumber : Data Penelitian Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli penjas dan ahli pembelajaran pada produk atau model yang telah diujicobakan ke dalam uji skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli penjas

dan ahli pembelajaran terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut :

1. Siswa masih sulit menimang – nimang bola di *paddel* saat melewati rintangan, sehingga perlu adanya perubahan terhadap peraturan permainan, yaitu semula menimang – nimang bola dengan *paddle* dilakukan setiap melewati rintangan menjadi menimang – nimang bola hanya saat di area memasukan bola atau saat akan memasukan bola sebanyak minimal 5 kali.

Selanjutnya untuk melihat seberapa besar antusias siswa dalam mengikuti permainan SRD (*Spider Run Dance*) pada ujicoba skala kecil, maka peneliti melakukan pengamatan terhadap siswa yang dapat dilihat dari peningkatan intensitas aktivitas fisik, dan dapat diukur dengan denyut nadi atau *pulsus* yang prinsip perhitungannya berdasarkan pada tujuan pembelajaran kebugaran jasmani yang telah dijelaskan sebelumnya. Berikut hasil pengukuran denyut nadi siswa pada ujicoba skala kecil dapat diamati pada tabel 6 berikut :

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa denyut nadi siswa kelas VIII SMP Negeri 1

**Tabel 6.** Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi pada Ujicoba Skala Kecil

No.	Nama Siswa	Usia / Jenis Kelamin	Denyut Nadi per Menit	
			Istirahat	Aktivitas
1.	Akhmad Iskandar	14 Th / L	78	120
2.	Andi Affandi	14 Th / L	80	123
3.	Anisa Riqi	13 Th / P	77	120
4.	Bagus Ade Pratama	13 Th / L	79	122
5.	Gita Alicia	13 Th / P	79	119
6.	Irfan Maulana	14 Th / L	79	120
7.	Ibnu Aqil	14 Th / L	78	119
8.	Syifani Ristia Santi	12 Th / P	79	124
9.	Afif Mujahidin	15 Th / L	80	124
10.	Novi Sartika	14 Th / P	78	118
11.	M. Hasbi Assidiqi	13 Th / L	80	125
12.	Burhan Maulidin	14 Th / L	78	124
13.	Vivi Alvi Anis	14 Th / P	77	119
14.	Vigi Endriyanto	14 Th / L	79	122
15.	Putri Salsabila	12 Th / P	80	117
16.	M. Salman Sidiq	14 Th / L	80	122
Rata – rata		14 Tahun	78,12	121,12

Sumber : Data Penelitian Ujicoba Skala kecil

Dukuhturi Kabupaten Tegal pada uji skala kecil sebelum melakukan aktivitas dalam katagori normal dengan rata-rata denyut nadi siswa 78,12 per menit. Untuk rata-rata setelah melakukan aktivitas permainan SRD (*Spider Run Dance*) meningkat menjadi rata 121,12 per menit. ini menunjukkan bahwa permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam kebugaran jasmani pada ujicoba skala kecil belum melampaui Target Zona Denyut Nadi (TZDN) minimal dengan sasaran latihan adalah kebugaran tingkat menengah yaitu 124 per menit namun sudah melampaui batas minimal sasaran latihan kebugaran tingkat dasar/pemula yaitu 103 per menit. Akan tetapi hasil tersebut perlu dipertimbangkan dan bisa di toleransi atau dimaklumi mengingat bahwa peningkatan intensitas denyut nadi harus terkendali, dan dimulai dari peningkatan yang lamban, jagan

sampai anak melakukan tugas latihan itu secara berlebihan. (Rusli Lutan, 2003 : 41)

**Ujicoba Lapangan/Skala Besar**

Berdasarkan hasil pegisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa pada ujicoba skala besar diperoleh hasil rata-rata prsentase sebesar 89,79%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini telah memenuhi kriteria **“baik”**, sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. Hasil rekapitulasi pengisian kuesioner per aspek dapat diamati pada tabel 7 berikut :

Lalu Berdasarkan hasil pengisian penilaian yang dilakukan oleh ahli penjas dan

**Tabel 7.** Data Rekapitulasi Uji Coba Skala Besar (N=34)

No.	Aspek Pe- nilaian	Jumlah Total Siswa	Siswa yang Menjawab Sesuai Harapan Peneliti	Presentase
1	Kognitif	34	318	93,52%
2	Psikomotor	34	303	89,11%
3	Afektif	34	318	86,76%
Rata – rata				89,79%

Sumber : Data Penelitian Ujicoba Skala Besar

ahli pembelajaran pada ujicoba lapangan/skala besar yang dilakukan di SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal dapat disimpulkan bahwa, ahli penjas dan ahli pembelajaran berpendapat pengembangan model permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam pembelajaran kebugaran jasmani sudah masuk dalam kategori penilaian **“baik”**. Hal ini dapat dilihat dari rekapitulasi dan persentase jawaban para ahli dalam tabel 8 berikut ini.

**Tabel 8.** Rekapitulasi Hasil Penilaian Kuesioner Ahli pada Uji Coba Skala Besar

No.	Alternatif Jawaban	Ahli Penjas	Ahli Pembe- lajaran
1	Tidak Baik	0	0
2	Kurang Baik	0	0
3	Cukup Baik	2	2

4	Baik	8	7
5	Sangat Baik	5	6
Jumlah		61	62
Presentase		84%	85,33%

Sumber : Data Penelitian Uji Coba Skala Kecil

Selanjutnya untuk melihat seberapa besar antusias siswa dalam mengikuti permainan SRD (*Spider Run Dance*) pada ujicoba skala besar, maka peneliti pada ujicoba skala besar melakukan pengamatan terhadap siswa yang dapat dilihat dari peningkatan intensitas aktivitas fisik, dan dapat diukur dengan denyut nadi atau *pulsus* yang prinsip perhitungannya berdasarkan pada tujuan pembelajaran kebugaran jasmani. Berikut hasil pengukuran denyut nadi siswa pada ujicoba skala besar dapat diamati pada tabel 9 berikut :

**Tabel 9.** Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi pada Ujicoba Skala Besar

No.	Nama Siswa	Usia / Jenis Kelamin	Denyut Nadi per Menit	
			Istirahat	Aktivitas
1.	Akhmad Iskandar	14 Th / L	78	127
2.	Andi Affandi	14 Th / L	75	127
3.	Anisa Riqi	13 Th / P	78	124
4.	Bagus Ade Pratama	13 Th / L	77	128
5.	Gita Alicia	13 Th / P	80	122
6.	Irfan Maulana	14 Th / L	78	128
7.	Ibnu Aqil	14 Th / L	80	122
8.	Syifani Ristia Santi	12 Th / P	78	127
9.	Afif Mujahidin	15 Th / L	76	129
10.	Novi Sartika	14 Th / P	80	123
11.	M. Hasbi Assidiqi	13 Th / L	78	130
12.	Burhan Maulidin	14 Th / L	74	129
13.	Vivi Alvi Anis	14 Th / P	79	121
14.	Vigi Endriyanto	14 Th / L	76	126
15.	Putri Salsabila	12 Th / P	79	122
16.	M. Salman Sidiq	14 Th / L	78	128
17.	Akhmad Rifai	13 Th / L	78	125
18.	Nur Arifin	14 Th / L	79	127
19.	Tresna Septianti	13 Th / P	80	131
20.	Ovi Aryani	15 Th / P	79	126
21.	Ayu Safitri	14 Th / P	80	128
22.	A.Khafidzullah	14 Th / L	78	130
23.	Raike Anggun Syafina	15 Th / P	80	125
24.	Dea Aysah Fatimah	14 Th / P	79	123
25.	Chumaeroh Nurfadilah	15 Th / P	80	129
26.	Andini Auliani	14 Th / P	80	126
27.	Arya Dwi Kusuma	14 Th / L	77	129
28.	Novia Rokhma Dini	14 Th / P	80	124
29.	Nurin Maulidin	14 Th / P	78	129
30.	Desi Ayu Wulandari	13 Th / P	79	129
31.	Dimas Rifai A	14 Th / L	80	127
32.	Anis Putri Damayanti	14 Th / P	80	124
33.	Riza Eka P	14 Th / P	77	132
34.	Ridhlo Adi N	14 Th / L	79	129
Rata - rata		14 Tahun	78,44	126,47

Sumber : Data Penelitian Ujicoba Skala Besar

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa denyut nadi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal pada uji skala besar sebelum melakukan aktivitas dalam katagori normal dengan rata-rata denyut nadi siswa 78,44 per menit. Untuk rata-rata setelah melakukan

aktivitas permainan SRD (*Spider Run Dance*) meningkat menjadi rata-rata 126,47 per menit. ini menunjukkan bahwa permainan SRD (*Spider Run Dance*) dalam kebugaran jasmani pada ujicoba skala besar sudah melampaui Target Zona Denyut Nadi (TZDN) minimal dengan

sasaran latihan adalah kebugaran tingkat menengah yaitu 124 per menit. Walaupun dari data diatas masih ditemui beberapa siswa yang belum melampaui Target Zona Denyut Nadi (TZDN) minimal dengan sasaran latihan adalah kebugaran tingkat menengah yaitu 124 per menit, namun hasil tersebut perlu dipertimbangkan dan bisa di toleransi atau dimaklumi mengingat bahwa peningkatan intensitas denyut nadi harus terkendali, dan dimulai dari peningkatan yang lamban, jangan sampai anak melakukan tugas latihan itu secara berlebihan. (Rusli Lutan, 2003 : 41).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa model permainan SRD (*Spider Run Dance*) ini dapat diterapkan untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dukuhturi. Dapat disarankan bagi guru PJOK SMP Negeri 1 Dukuhturi agar model permainan ini dapat menjadi alternatif penyampaian pembelajaran kebugaran jasmani yang dengan adanya model permainan ini diharapkan pembelajaran akan lebih variatif, rekreatif dan menarik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar – dasar Penjas*. Jakarta : Depdikbud
- Adang Suherman dan Yoyo Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta : Depdiknas
- Ali Ma'mun. Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. *Jurnal ACTIVE* 4 (10) (2015). 2094-2099. (Semarang, Oktober 2015)
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- E.Mulyasa . 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Gugus Puji Arman. Model Pengembangan Permainan Takraw Asik Dalam Pembelajaran Penjasorkes Bola Besar Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal ACTIVE* 2 (3) (2013). 248-252. (Semarang, Maret 2013)
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Moh. Uzer Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Punaji Setyosari. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta : Prenada Media Grup.
- Ridlo Jauhari. 2012. “*Model Pengembangan Permainan Bulutangkis “Minton Mini” Dalam Penjasorkes Siswa Kelas VII SMP Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2012*”. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang : Semarang
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Penelitian Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyono. 2010. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Bandung : CV. Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Bandung : CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks