



Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan Puzzle Run

Khamami,^{1✉} Martin Sudarmono

¹Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : January 2022
Accepted : November 2023
Published : December 2023

Keywords

Tools Development;
Physical Fitness Activity;
Physical Education

Abstrak

Tujuan peneliti melalui penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk media permainan untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani sekolah dasar kelas IV. Penelitian ini merupakan Penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)*. Hasil validasi ahli produk awal didapat rata-rata (83,3%) sangat Baik. Dengan revisi mengedepankan keselamatan siswa dan peralatan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Hasil uji coba skala kecil diperoleh rata-rata (83,61%) sangat baik. Hasil revisi ahli menyatakan layak digunakan. Hasil uji coba skala besar diperoleh rata-rata (89,38%) sangat baik. Berdasarkan hasil analisis penelitian, media permainan *puzzle run* dapat digunakan sebagai media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani sekolah dasar. saran bagi guru penjas, diharapkan dapat memanfaatkan media ini untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan buku penggunaan media agar dapat membantu siswa menjadi lebih aktif dan berantusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Abstract

The aim of the researcher through this research is to produce game media products to facilitate physical fitness learning in fourth grade elementary schools. This research is a research and development (R&D). The results of the initial product expert validation obtained an average (83.3%) very good. With the revision, the safety of students and equipment was adjusted to the characteristics of elementary school students. The results of small-scale trials obtained on average (83.61%) were very good. The expert's revision results stated that it was feasible to use. The results of large-scale trials obtained on average (89.38%) are very good. Based on the results of the research analysis, the puzzle run game media can be used as a medium for learning physical fitness activities in elementary schools. suggestions for physical education teachers, it is hoped that they can use this media for learning physical fitness activities according to the media use book so that they can help students become more active and enthusiastic about participating in physical education learning at school.

How To Cite:

Khamami, & Sudarmono, M. (2023). Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan Puzzle Run. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 385-393.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia yang didasari gerak otot (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015:316). Menurut M. Roziandy (2018:8) olahraga adalah suatu aktivitas yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani melalui latihan tubuh yang dilakukan secara teratur. Pelaku olahraga merupakan setiap orang dan atau kelompok orang yang terlibat secara langsung dalam aktivitas olahraga. Olahraga akan memberikan efek positif terhadap pelaku olahraga karena aktivitas gerak (Sugiana, 2018). Menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional, Olahraga sendiri dikelompokkan menjadi 3 yaitu: 1) Olahraga Pendidikan yang bertujuan untuk mendidik, 2) Olahraga rekreasi bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan 3) olahraga prestasi untuk mendapatkan prestasi setinggi mungkin.

Pendidikan adalah suatu proses usaha sadar yang terencana untuk meningkatkan, memperbaiki dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap serta perilaku peserta didik dalam usaha mencerdaskan suatu individu melalui kegiatan proses pembelajaran (Dalton & Rachman, 2014). Menurut Nurcahyani1, Setya, & Hartono (2021:156) Pendidikan adalah suatu proses perubahan yang dilakukan secara konkret melalui proses belajar untuk membentuk karakter seseorang menjadi baik dan mengembangkan bakat- bakat yang ada dalam tubuh individu dalam tingkah laku yang positif sehingga dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Pendidikan pada dasarnya memiliki tujuan untuk mengembangkan dan membentuk manusia seutuhnya mulai dari peradaban, pengetahuan, tingkah laku, sosial, akhlak Serta memunculkan bakat- bakat yang ada pada diri individu sehingga dapat menjadi warga negara yang baik dan bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan (Musiandi & Taroreh, 2020, p. 30).

Media adalah saluran komunikasi. Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak kata medium. Secara harfiah, media

berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan (a source) engan enerima psan (a receiver). Beberapa hal yang termasuk ke dalam media adalah film, televise, diagram, media cetak (printed material), computer, dan lai sebagainya (Dian, 2011:13). Sedangkan menurut Dharmawan & Priyono (2016:94) Media merupakan media yang dapat membantu dalam keperluan dan aktivitas, yang dimana sifatnya dapat mempermudah bagi siapa saja yang memanfaatkannya. Secara lebih khusus, pengertian media dalam prses mengajar cenerung diartikan sebagai media-media garafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Pembelajaran adalah sebuah proses yang di dalamnya terdapat interaksi antara guru sebagai pendidik sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik (Hermawan, 2014). Menurut Guershon Harel & Boris Koichub (2010:115) dalam Fahad & Sudarmono, (2020, p. 363) Mengungkapkan bahwa pembelajaran adalah sebuah proses konseptual untuk berhasil dalam penyampaian pesan melalui tentang berbagai perspektif teoritis tentang pembelajaran. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Rusman (2011:326) dalam (Wijanarko, 2017:56) bahwa pembelajaran yang menyenangkan (*joyfull instruction*) adalah sebuah proses pembelajaran di mana guru dan peserta didik memiliki hubungan yang erat tanpa ada perasaan terpaksa atau tertekan. Pembelajaran merupakan istilah terjemahan dari kata instruction, yang kadang-kadang diartikan sama dengan pengajaran, meskipun hakikatnya berbeda Sehingga dari sebuah proses belajar terjadi sebuah perubahan pada diri peserta didik menjadi lebih baik (Mawardi, 2017).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap positif, dan kecerdasan emosi (Samsudin, 2008:2). Menurut Sulaiman (2016:15) dalam (Widiyanto & Yuwono, 2020, p. 81) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar melalui kegiatan jasmani dan Kesehatan

yang dilakukan secara sadar yang memanfaatkan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan keterampilan gerak dan pengetahuan siswa.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan seimbang (Ma'mun & Setiawan, 2015). Hal tersebut juga dijelaskan oleh Johnson & Tunner (2016) dalam (Anggita dkk., 2020, p. 691) bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar untuk membimbing siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga untuk meningkatkan aspek afektif, kognitif dan psikomotor yang tersusun secara sistematis di dalam proses Pendidikan jasmani.

Ruang lingkup Pendidikan jasmani meliputi (1) permainan dan olahraga; (2) aktivitas pengembangan; (3) aktivitas senam; (4) aktivitas ritmik; (5) aktivitas akuatik; (6) Pendidikan luar kelas (7) Kesehatan. Hal tersebut mempunyai tujuan yang dijelaskan Rosdiani (2013:26) dalam (Widiyanto & Yuwono, 2020) tujuan pendidikan jasmani adalah sebuah proses belajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik terlibat langsung untuk mencoba dan mempelajari suatu gerakan untuk mengembangkan bakat dari anak, mulai dari fisik, emosional, mental, sosial, sikap dan moral.

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh individu untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan (Arifin, 2018:24). Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (related), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:19). kebugaran jasmani merupakan komponen yang penting dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani (Ma'mun & Setiawan 2015, p. 2095). Menurut

Pratama, Hariyadi, & Febrianto, (2018:143) mengemukakan bahwa kesegaran Jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal yang bersifat darurat (emergensi).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 30 januari 2021, Adapun hal-hal yang menjadi bahan observasi yaitu materi media dan materi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Peneliti juga melakukan wawancara kepada peserta didik dan guru Pendidikan jasmani di sekolah Dasar. Wawancara kepada peserta didik yang merasa bosan dengan pembelajaran yang dilaksanakan. Karena pembelajaran cenderung monoton tanpa menggunakan media, oleh karena itu peserta didik kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas dapat disimpulkan beberapa hal, diantaranya yaitu (a) materi pembelajaran jasmani ada. (b) pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani sudah dilaksanakan dengan baik di Sekolah Dasar. (c) fasilitas pembelajaran kebugaran jasmani belum tersedia. (d) peserta didik tidak terlalu tertarik terhadap materi kebugaran jasmani.

Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan media untuk memfasilitasi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani, Adapun judul yang akan diteliti adalah "Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan *Puzzle Run* untuk Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar".

Puzzle run merupakan sebuah permainan yang memanfaatkan media modifikasi untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan dan kekuatan. Bentuk dari media *puzzle run* sendiri terbuat dari kayu untuk kerangkanya dan triplek dijadikan papan kepingan *puzzle*, paralon dijadikan kanga dan tangga kecepatan, ban digunakan untuk lingkaran power. Cara kerja dari media ini sendiri sebagai berikut, untuk papan kotak *puzzle* atas digunakan untuk Menyusun kepingan *puzzle*, papan keseimbangan

digunakan untuk melatih keseimbangan. tangga kecepatan digunakan untuk melatih kecepatan, kanga dan ban lingkaran *power* digunakan untuk melatih kekuatan tungkai dan bendera kelincihan digunakan untuk melatih kelincihan, dengan media ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kelincihan, kecepatan dan kekuatan.

Tujuan penelitian ini yaitu menghasilkan media pembelajaran kebugaran jasmani melalui media permainan *puzzle run* untuk peserta didik sekolah dasar kelas IV.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kemajuan pembelajaran Pendidikan jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani dan dapat dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian yang berkaitan tentang pengaruh suatu aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan research & development (R&D). Sugiyono (2016:407) mengatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan penelitian untuk menghasilkan suatu produk serta menguji validitas dan keefektifan produk dalam penerapannya. Menurut Borg and Gall dalam buku Sugiyono (2016:4) mengatakan penelitian pengembangan adalah sebuah usaha untuk mengembangkan dan memvalidasi produk yang digunakan dalam proses pembelajaran. Prosedur penelitian pengembangan yaitu (1) merumuskan potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) perbaikan desain (6) uji coba produk (7) revisi produk, (8) uji coba pemakaian, (9) revisi produk, (10) pembuatan produk masal.

Lokasi penelitian skala kecil dan skala besar dilaksanakan di lapangan desa Toso, Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dengan subjek siswa kelas IV dari SDN TOSO 01 dan SDN TOSO 02. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Menurut adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data

yang diperoleh artinya bisa lebih representative. Pada pelaksanaan uji coba skala kecil sampel yang digunakan peneliti berjumlah 24 peserta didik kelas IV dari SDN TOSO 01 dan SDN TOSO 02 untuk uji coba skala besar sampel yang digunakan 49 peserta didik dari dua Sekolah Dasar Negeri Toso 01 dan Toso 02. Selain itu terdapat 1 ahli pendidikan jasmani dan 2 ahli pembelajaran untuk menilai dan memberikan saran terhadap kualitas media *Puzzle Run*.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pengamatan, dan pengisian kuesioner terhadap pelaksanaan uji coba produk. Pengisian kuesioner diberikan kepada peserta didik, ahli pendidikan jasmani, dan ahli pembelajaran untuk menilai kualitas produk. Terdapat empat kriteria penilaian dalam kuesioner. Adapun rentang penilaian sebagai berikut: 1). Tidak Baik, 2) Kurang Baik, 3) Baik dan 4) Sangat Baik.

Tabel 1 faktor, indikator, dan jumlah butir soal kuesioner peserta didik

Faktor	Indikator	Jumlah
Kognitif	Pengetahuan peserta didik terhadap media permainan <i>puzzle run</i>	10
Psikomotor	Kemampuan peserta didik mempraktekan gerakan permainan menggunakan media <i>puzzle run</i>	10
Afektif	Menampilkan sikap Kerjasama, sportifitas dan kejujuran	10

Tabel 2 Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
76 - 100 %	Sangat Baik	Sangat layak digunakan
51 - 75 %	Baik	Layak digunakan
26 - 50 %	Kurang Baik	Diperbaiki
0 - 25 %	Tidak Baik	Tidak layak digunakan

Sumber : Sugiyono (2016 :135)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validasi produk

Produk permainan *puzzle run* sebelum di uji cobakan dalam uji lapangan dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 1 orang dosen ahli Pendidikan jasmani yang berprofesi sebagai dosen mata kuliah kebugaran jasmani dan 2 orang ahli pembelajaran, yang berprofesi sebagai guru mata pelajaran penjasorkes di sekolah dasar.

Validasi desain dilakukan untuk menilai apakah media permainan *Puzzle Run* yang secara rasional lebih efektif untuk memudahkan dan membantu peran guru dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar. Dikatakan rasional karena validasi ini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum merupakan fakta lapangan. Media permainan ini akan di validasi oleh pakar atau tenaga ahli yang telah berpengalaman untuk menilai media dan permainan yang telah dirancang, guna mengetahui kekurangan dan keefektifannya dalam proses pembelajaran apakah sudah sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Tabel 3 Validasi Produk

Ahli	Hasil Persentase Penilaian
Ahli Pendidikan jasmani	83 %
Ahli pembelajaran 1	83 %
Ahli pembelajaran 2	82 %
Rata-rata	83,3 %

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner validasi ahli yang dilakukan ahli penjas dan ahli pembelajaran di peroleh rata-rata persentase 83,3% dan masuk dalam kategori penilaian “sangat baik” sehingga produk sangat layak digunakan.

Selain itu ahli juga memberikan revisi terhadap produk permainan *puzzle run* yaitu papan keseimbangan dan jarak dalam permainan selalu di perhatikan dengan mengutamakan keselamatan siswa yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Uji Coba Skala Kecil

Setelah produk awal media permainan *puzzle run* di validasi dan direvisi oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran. Sesuai dengan hasil validasi tersebut produk media pembelajaran dinyatakan layak dan dapat digunakan untuk uji coba skala kecil.

Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti keefektifan, dan kekurangan produk permainan *puzzle run*. data yang diperoleh dari hasil uji coba skala kecil dengan jumlah 24 siswa digunakan sebagai bahan perbaikan permainan sebelum digunakan untuk uji coba skala besar.

Pengambilan data uji coba skala kecil untuk peserta didik dilakukan menggunakan kuesioner skal guttman, didalam kuesioner terdapat 3 aspek soal pertanyaan yaitu: 10 soal kognitif, 10 soal psikomotor dan 10 soal afektif.

Tabel 4 Uji Coba Skala Kecil

Aspek	Hasil Persentase
Kognitif	68,75%
Psikomotor	87,5%
Afektif	94,58%
Rata-rata	83,61%

Berdasarkan data hasil pengisian kuesioner yang dilakukan peserta didik didapat rata-rata persentase sebesar 83,61% sehingga produk media permainan *puzzle run* masuk dalam kategori sangat baik dan layak digunakan untuk pembelajaran materi kebugaran jasmani sekolah dasar.

Revisi Produk

Setelah uji coba produk, berbagai permasalahan dan kendala muncul maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli pembelajaran, ahli penjas dan uji coba kelompok skala kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah di uji cobakan. Setelah mengetahui kekurangan dan kelemahan produk maka peneliti akan melakukan perbaikan desain.

Tabel 5 Revisi Produk

Bagian yang direvisi	Alasan revisi	Saran perbaikan
----------------------	---------------	-----------------

Jarak secara keseluruhan permainan	jarak permainan terlalu jauh	Jarak permainan disesuaikan dengan kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar kelas IV
Keamanan media (papan keseimbangan, kangan)	Media yang akan digunakan harus mengedepankan keselamatan peserta didik	Media yang akan digunakan harus mengedepankan keselamatan peserta didik
Jumlah media yang digunakan	Agar unsur kebugaran jasmani dapat tercapai	Setiap unsur kebugaran diberikan 1 atau 2 media gerakan dalam permainan
Kepingan dan papan kotak puzzle	peserta didik akan mengalami kesulitan dalam Menyusun kepingan puzzle	Kepingan puzzle dan papan tempat untuk menaruh kepingan puzzle lebih baik diberi nomor agar memudahkan peserta didik dalam bermain

Uji coba skala besar

Setelah mengetahui hasil analisis dari uji coba skala kecil serta revisi produk pertama selanjutnya dilakukan uji coba skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada 49 siswa kelas IV dari dua sekolah yaitu SD Negeri Toso 01 dan SD Negeri Toso 02. Pengambilan data uji coba skala besar sama seperti uji coba skala kecil, dilakukan menggunakan kuesioner, peserta didik diminta untuk mengisi 30 pertanyaan yang terdiri dari 3 aspek kognitif, psikomotor dan afektif. Uji coba skala besar dapat dijadikan tolak ukur apakah terdapat perubahan hasil setelah dilakukan uji

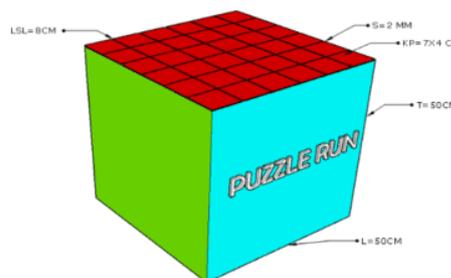
coba skala kecil dan revisi produk permainan *puzzle run*.

Tabel 6 uji coba skala besar

Aspek	Hasil Persentase
Kognitif	80,20%
Psikomotor	91,43%
Afektif	96,53%
Rata-rata	89,38%

Berdasarkan hasil data pengisian kuesioner yang dilakukan peserta didik pada uji coba skala besar, didapat persentase rata-rata sebesar 89,38% sehingga produk permainan *puzzle run* masuk dalam kategori sangat baik dan sangat layak digunakan. Selain itu dalam diagram di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan hasil persentase dari setiap aspek kuesioner siswa.

Prototype Produk

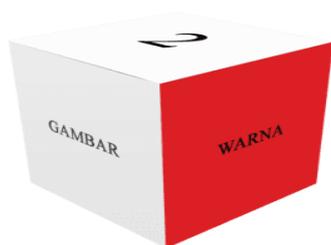


Gambar 1 Produk *Puzzle Run*

Media *puzzle run* yang dikembangkan merupakan sebuah media untuk memfasilitasi pembelajaran Pendidikan jasmani khususnya dalam materi aktivitas kebugaran jasmani. Media ini bertujuan untuk membantu peran guru dalam memberikan materi kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar dan mencapai indikator-indikator pembelajaran.

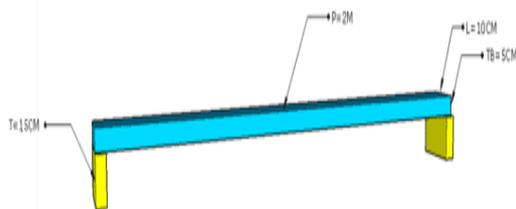
Media *box puzzle* ini dibuat menggunakan bahan tripleks dan kayu. dengan tebal triplek 8mm dan reng kayu sengon, kedua bahan tersebut dibentuk menjadi sebuah kubus dengan ukuran sisi 50 cm. bagian depan, belakang, samping kanan dan kiri yang sudah tertutup dengan triplek diberi warna yang berbeda agar peserta didik lebih tertarik dan bersemangat dalam melakukan

permainan *puzzle run*. bagian atas dijadikan tempat kepingan *puzzle*, pada bagian tempat kepingan *puzzle* terdapat sekat-sekat berbentuk persegi dengan ukuran 8 x 8 cm dengan jumlah 36 kotak persegi, yang berguna untuk tempat Menyusun kepingan *puzzle* agar menjadi sebuah gambar.



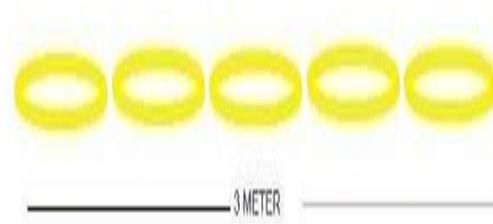
Gambar 2 Kepingan *Puzzle*

Media Kepingan *puzzle* terbuat dari kayu yang di potong-potong menjadi sebuah persegi dengan ukuran panjang 7 x 7 cm dan tinggi kepingan *puzzle* 4 cm, pada kepingan *puzzle* di beri warna agar saat disatukan menjadi sebuah gambar, untuk mempermudah dalam penyusunan *puzzle* peneliti memberikan nomor urut dari 1-36 pada bawah kepingan *puzzle* dan papan kepingan *puzzle*.



Gambar 3 Papan Keseimbangan

Media Papan keseimbangan ini terbuat dari kayu yang tebal dengan panjang 2 meter, tebal 5 cm dan lebar papan 10 cm sehingga saat dilewati peserta didik papan tidak akan putus dan peserta didik tidak akan terjatuh sehingga media tersebut aman saat digunakan. Ketinggian papan keseimbangan disesuaikan dengan standar untuk anak sekolah dasar kelas IV. Tujuan dari permainan ini adalah untuk melatih keseimbangan tubuh peserta didik dalam melewati papan keseimbangan.



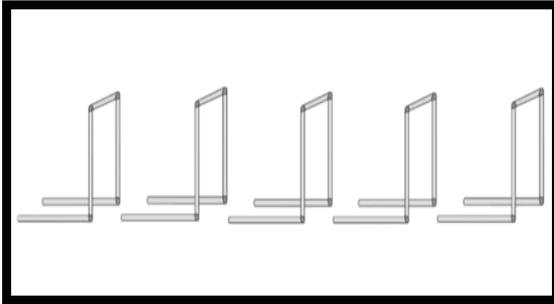
Gambar 4 Lingkar *Power*

Media lingkaran *Power* terbuat dari ban bekas sepeda motor yang dibelah menjadi 2 bagian, setiap bagian ban bekas yang telah terbelah di beri warna kuning yang bertujuan untuk membuat menarik Ketika dalam melakukan permainan *puzzle run*, cara melakukan media lingkaran *Power* ini adalah melompat dengan satu kaki dari lingkaran satu ke lingkaran yang lain dengan tujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai atau daya ledak peserta didik.



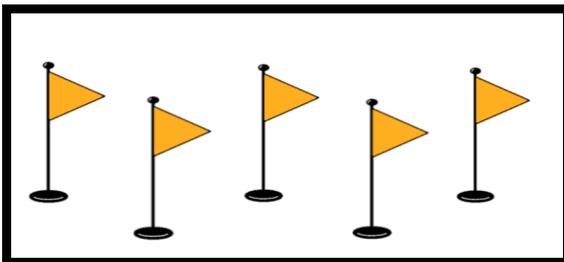
Gambar 5 Tangga Kecepatan

Media Tangga kecepatan adalah sebuah tangga yang terbuat dari paralon bekas yang di potong- potong dengan ukuran panjang 45 cm dan lebar 3 cm, kemudian paralon diluruskan dengan cara dipanaskan dengan api kemudian paralon dirangkai menjadi sebuah tangga dengan sebuah tali tambang, tujuan dari alat tangga kecepatan adalah untuk melatih kecepatan terhadap peserta didik.



Gambar 6 Kanga

Media Kanga yang digunakan terbuat dari paralon yang diberi warna merah agar peserta didik lebih tertarik dan berani saat melompati kanga, untuk ukuran kanga memiliki ketinggian 20 cm dan lebar 40 cm yang dibuat menyerupai gawang asli pada gawang atletik, jumlah kanga dalam permainan *puzzle run* berjumlah 5 gawang di setiap lintasan dengan tujuan untuk melatih daya tahan kekuatan otot kaki terutama otot tungkai.



Gambar 7 Bendera Kelincahan

Media Bendera kelincahan terbuat dari bendera, paralon, dan marker yang disusun zig-zag dengan tujuan untuk melatih kelincahan pada peserta didik. Cara melakukan gerakannya adalah dengan berlari zig-zag dengan melewati bendera yang sudah tersusun di lintasan.

SIMPULAN

Berdasarkan beberapa kajian yang sudah dilakukan peneliti dalam proses penelitian dapat disimpulkan bahwa produk media permainan *puzzle run* yang telah melalui beberapa tahap proses uji coba dan revisi produk sangat layak digunakan pada pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah dasar dan dengan media permainan *puzzle run* ini dapat membantu peran guru dalam melaksanakan proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Peneliti berharap agar produk alat

permainan *puzzle run* untuk Pendidikan jasmani ini dapat digunakan di semua sekolah khususnya di sekolah dasar yang memiliki kendala dalam pembelajaran kebugaran jasmani akibat dari keterbatasan sarana dan prasarana sekolah sehingga dapat membantu guru dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani dapat terlaksana optimal sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

REFERENSI

- Anggita, G. M., Rahayu, T., Ali, M. A., Castyana, B., & Blume, A. (2020). Knowledge level and perceptions of physical education teacher's analysis toward blended learning method. *Jurnal Sportif*, 6(3), 688-701.
- Anom, T. A., & Pujiyanto, A. (2017). Pengembangan Media Lubang Multi Level Untuk Pembelajaran Lempar Tang kap Bola Kecil. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Health and Recreations*, 6(1), 62-72.
- Ariestya Edi Wicaksono. 2013. Penerapan Bermain Katak Berburu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Ngeplak Simongan. Semarang: UNNES
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Azhar Rasyad, Media Pembelajaran, cet. 14. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011), hal 3
- Dalton, W., & Rachman, H. A. (2014). Modivication A Sport Education Model For Junior High School Physical Education Teachers. *Jurnal Keolahragaan*, 106-117.
- Dharmawan, D. B., & Priyono, B. (2016). Pengembangan Model Permainan SRD (Spider Run Dance) Dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 92-101.
- Fahad, M. L., & Sudarmono2, M. (2020). Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (Reaction, Accuracy, Coordination). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 362-368.
- Hermawan, A. (2014). Konsep Belajar Dan Pembelajaran. *Jurnal Qathrunâ*, 1(1), 84-98.
- Ma'mun, A., & Setiawan, . (2015). PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BOI. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(10), 2094-2099
- Mawardi. (2017). Merancang Model dan Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 26-40
- Musiandi, T., & Taroreh, B. S. (2020). Pengembangan Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan. *JURNAL OLYMPIA*, 2(1), 29-37.

- Nurcahyani1, A., S. R., & Hartono, M. (2021). Competency of PJOK Teachers in Elementary Schools in East Ungaran District, Semarang Regency. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 10(3), 155-163.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Latihan olahraga aerobik, kebugaran fisik*.
- Parista, V. S., Hanani, E. S., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(3), 138-143.
- Pratama, H. G., Hariyadi, K., & Febrianto, R. (2018). peshrProfile of Physical Fitness Level of Students - High School Students in Trenggalek Regency Based on TKJIHenri. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 7(3), 142-145.
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai pada Atlet Bolavoli Putri. Indonesia Performance
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Cv.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 103-114
- Widiyanto, & Yuwono, C. (2020). Model Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan LomZigLembol Pada Siswa Tunarungu SMP-LB. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 80-87.
- Wijanarko, Y. (2017). Model Pembelajaran Make A Match Untuk Pembelajaran Ipa Yang Menyenangkan. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 52-59.