



**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI FORMULA DENGAN  
PENDEKATAN PERMAINAN BENTENG PORTUGIS PADA SISWA KELAS V SD  
N 3 BANYUMANIS KECAMATAN DONOROJO KABUPATEN JEPARA TAHUN  
2012/2013**

**Ikha Dyah Susanti \*, Dr. Sulaiman, M.Pd, Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd**  
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Juli 2013  
Disetujui Juli 2013  
Dipublikasikan Agustus 2013

*Keywords:*  
**Learning Model; Run-  
ning Formula; Gam-  
ing Portuguese fort**

### ABSTRAK

Sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjasorkes sangat terbatas, dan banyak dari siswa tidak menyukai pembelajaran penjasorkes. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya alternatif pengembangan pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli penjas dengan persentase 85,3 %, ahli pembelajaran I dengan persentase 82,6 %, ahli pembelajaran II dengan persentase 84,66 %, uji coba kelompok kecil 83,78 %, dan uji coba kelompok besar 91,67 % dengan kriteria (sangat baik).

Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan benteng portugis efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat diterapkan sebagai model pembelajaran dalam pembelajaran penjasorkes. Diharapkan bagi guru penjasorkes SD Negeri 03 Banyumanis dapat menggunakan produk model permainan benteng portugis dalam proses pembelajaran.

### Abstract

*Learning facilities and infrastructure in Penjasorkes very limited, and many of the students do not like learning Penjasorkes. To overcome these problems, the need for developing alternative learning approaches run game formula with the Portuguese fort. This study is a research method development. The analysis procedure includes product development product that will be developed, developing initial products, expert validation and revision, testing and revision small group, large group and test the final product. The data was collected using field observations and questionnaires were obtained from expert evaluation and the results of the questionnaires by students. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained by the expert evaluation data, expert penjas with percentages of 85.3%, a percentage of the learning I with 82.6%, a percentage of the learning II with 84.66%, small group testing 83.78%, and the test 91.67% of the group try to criteria (excellent).*

*Based on the research data, it was concluded that the Portuguese fortress game effectively and in accordance with the characteristics of the students so that they can be applied as a model of learning in the learning Penjasorkes. Expected for primary school teachers Penjasorkes 03 Banyumanis can use the product model of the Portuguese fort games in the learning process.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773

✉ Alamat korespondensi:  
ik\_cadya@yahoo.co.id

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan, pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik (anak) dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktifitas jasmani tersebut dapat diartikan sebagai peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan fungsional. Dengan kata lain, prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan haruslah dapat memacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik. Sesuai dengan makna pendidikan jasmani (penjas) yaitu pendidikan melalui aktifitas fisik, maka salah satu prioritas utama tujuan yang ingin dicapai dalam penjas adalah penguasaan keterampilan motorik. Oleh sebab itu aktivitas yang diberikan hendaknya mampu membangkitkan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif dan kreatif, serta mampu menumbuhkembangkan potensi dan motorik anak.

Pada umumnya, masalah yang dihadapi pada pelaksanaan pendidikan jasmani adalah terbatasnya sarana dan prasarana serta bervariasinya kondisi pendidikan jasmani disekolah. Dengan keadaan seperti ini pengajaran pendidikan jasmani tidak akan berjalan dengan optimal. Model pengajaran yang tradisional sangat bergantung pada tersedianya sarana dan prasarana serta tidak menyesuaikan dengan kondisi pendidikan jasmani disekolah.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut diatas, maka penting adanya pengembangan pembelajaran penjasorkes yang perlu dilakukan di SD Negeri 03 Banyumanis sebagai salah satu alternatif I pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul "Pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V SD N 03 Banyumanis kecamatan donorojo kabupaten jepara"

#### Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

"Bagaimana Pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V SD N 03 Banyumanis Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara tahun 2012/2013 ?"

#### Tujuan Pengembangan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas VSD Negeri 03 Banyumanis Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara.

#### KAJIAN PUSTAKA

Menurut Ateng yang dikutip oleh Ade Mardiana dkk. (2009:1.4) Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani adalah jumlah keseluruhan aktivitas jasmani manusia, yang dipilih sesuai dengan macamnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuannya Williams dan Brownell (1951 :10). Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktivitas jasmani gerak manusia Frost ( 197:33)

Menurut Charles Gozzoli, et.al dalam bukunya A Team Event for Children mengemukakan bahwa

"The Formula one is team event in which each team member has to complete the full course. Up to six team can compete at the same time on one course.

The distance is about 60 m or 80 m long and in divided into one area each for flat sprinting, for sprinting over hurdles and for sprinting around slalom poles (see figure). A soft ring is used as the relay baton. Each participant has to start with a forward roll on the tumble mat."

Terjemahan bebas dari pendapat Charles " Formula 1 merupakan event tim di mana setiap anggota tim harus menyelesaikan penuh event tersebut. Sampai dengan enam tim bisa bersaing pada waktu yang sama pada satu program.(Charles Gonzzoli, 2006: 17)

Jaraknya lintasan 60 meter atau 80 meter panjang dan dibagi menjadi satu daerah masing-masing untuk berlari datar, untuk berlari lebih dari rintangan dan untuk berlari sekitar tiang slalom.Sebuah cincin lunak digunakan untuk tongkat estafet.Setiap peserta harus dimulai dengan guling di matras.

#### Kerangka Berpikir

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan

Kesehatan di Sekolah Dasar, siswa dapat bergerak aktif dalam permainan dengan peraturan yang sudah dikembangkan sesuai dengan situasi yang ada dilapangan. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran permainan di Sekolah Dasar masih dalam bentuk permainan yang sesuai peraturan baku, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturannya. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai anak-anak yang merasa tidak senang, bosan dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Modifikasi pembelajaran penjas melalui olahraga permainan benteng portugis merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran olahraga rekreasi diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan, ketika mengikuti pembelajaran olahraga permainan benteng portugis.

#### METODE PENGEMBANGAN

##### Model Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model permainan bola kasti modifikasi (kaskor). Menurut Borg & Gall seperti dikutip Sugiyono (2010:194), penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Prosedur pengembangan model permainan kaskor untuk siswa sekolah dasar meliputi beberapa tahap, yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba kelompok kecil dan revisi, dan (5) uji coba kelompok besar dan produk akhir

##### Subjek Uji Coba

Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas (Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd), dan dua ahli pembelajaran (Bunandar S.Pd dan Novan Kurnia S.Pd.).

Siswa kelas V SD Negeri 03 Banyumans Kabupaten Jepara yang berjumlah 15 orang untuk uji skala kecil.

Siswa kelas V SD Negeri 03 Banyumans Kabupaten Jepara yang berjumlah 30 orang untuk uji coba lapangan.

##### Teknik Analisis Data

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

menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987:184) yaitu :

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

Keterangan :

NP = Nilai dalam %

n = Adalah nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai/jumlah seluruh data

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

Tabel 1  
Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi
≤ 0.36	Sangat Kurang
36% - 52 %	Kurang
52% - 68%	Cukup
68% - 84%	Baik
84% - 100%	Sangat baik

#### HASIL PENGEMBANGAN

##### Analisis Kebutuhan

Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi atletik khususnya Lari formula bagi kelas V, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat, percaya diri dan disiplin. Kenyataan yang ada pembelajaran atletik khususnya lari formula di kelas V yang masih jauh yang diharapkan. Pada proses pembelajaran lari formula ditemui beberapa hal, antara lain metode pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa sehingga ketika siswa mengikuti pembelajaran banyak yang tidak aktif dan cepat bosan. Sarana dan prasarana yang digunakan kurang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari formula yang diberikan guru masih kurang efektif dan kurang menimbulkan minat siswa agar siswa aktif mengikuti pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memutuskan untuk mengembangkan model pembelajaran lari formula yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar. Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran atletik yang dapat menjadikan siswa aktif mengikuti pembelajaran, sehingga meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru Penjasorkes dalam memberikan pembelajaran lari formula lebih bervariasi dengan menggunakan

produk yang dihasilkan ini.

#### Draf Produk Awal

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V sekolah dasar. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

1) Analisis tujuan dan karakteristik Lari Formula di Sekolah Dasar.

2) Analisis karakteristik siswa Sekolah Dasar.

3) Mengkaji literatur tentang prinsip – prinsip atau cara mengembangkan modifikasi pembelajaran lari formula.

4) Menetapkan prinsip – prinsip untuk mengembangkan model modifikasi pembelajaran lari formula.

5) Menetapkan tujuan, isi, dan strategi pengelolaan pembelajaran.

6) Menyusun produk awal model pembelajaran lari formula.

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis bagi siswa sekolah dasar.

##### Analisis Hasil Data Validasi Ahli

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjasorkes, didapat rata-rata penilaian 85,3 %, evaluasi ahli pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 82,6 %, evaluasi ahli pembelajaran II, didapat rata-rata penilaian 84,6 % Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis memenuhi kriteria baik.

##### Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil

didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 83,78 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas VSD N 03 Banyumanis Kabupaten Jepara telah memenuhi kriteria baik.

##### Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil

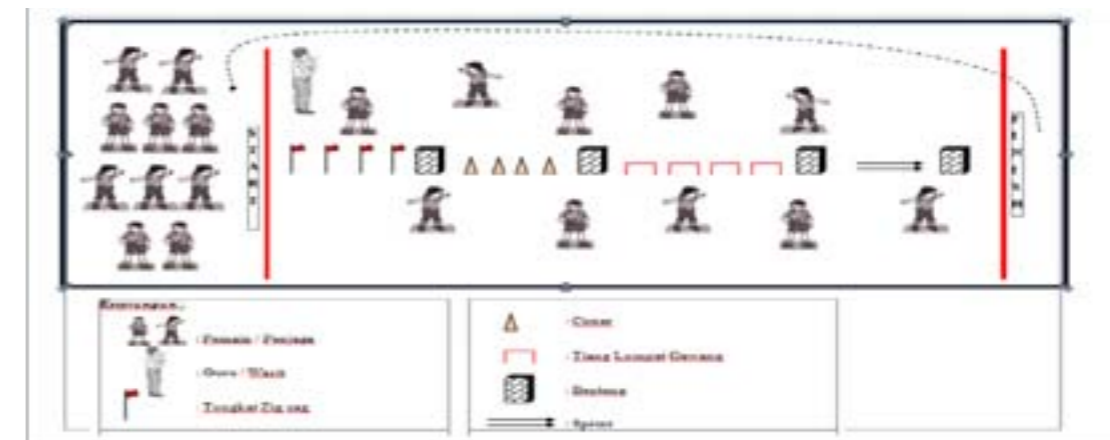
Berdasarkan saran dari ahli dan guru penjas Sekolah Dasar pada produk yang telah diujicobakan kedalam skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli dan guru penjas Sekolah Dasar terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut : 1. Pemanasan : Dalam revisi peneliti harus lebih banyak menggunakan lari dalam pemanasan. Karena akan memperkuat otot kaki sebelum melakukan permainan. 2. Wasit : Dalam revisi peneliti harus menambahkan wasit ke dalam permainan karena banyak siswa yang melanggar peraturan.

##### Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 91,67 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V SD N 03 Banyumanis Kabupaten Jepara telah memenuhi kriteria sangat baik.

#### Draf Produk Akhir Pengembangan Model Pembelajaran Lari Formula dengan Pendekatan Permainan Benteng Portugis

Dalam bermain Benteng Portugis terdapat peraturan-peraturan yang harus dipatuhi oleh setiap siswa, peraturan-peraturan tersebut antara



Lapangan Permainan Benteng Portugis

lain:

1. Pemain tidak boleh melebihi/melewati batas area yang sudah ditentukan.
2. Pemain harus melempar bola sejauh mungkin dan berlari menuju tiang hinggap dengan melewati rintangan yang ada di setiap tiang hinggap
3. Penjaga harus melempar bola ke tubuh pemain sebelum pemain sampai tiang hinggap.
4. Setiap pemain yang terkena bola salah satu penjaga maka kelompok pemain harus menggantikan penjaga.
5. Pemain harus siap dan cepat dalam berlari supaya tidak terkena lemparan bola
6. Semua kelompok harus siap menjadi penjaga bila terkena lemparan bola
7. Pemain yang melanggar peraturan dikenakan sanksi yaitu harus siap menjadi penjaga..
8. Setiap siswa yang mampu hinggap tanpa terkena penjaga maka mendapatkan poin 10.
9. Pemain yang mengumpulkan poin paling banyak adalah yang menang.

#### KAJIAN DAN SARAN

##### Kajian

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V SD N 03 Banyumanis Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis pada siswa kelas V SD N 03 Banyumanis Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara dapat diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 03 Banyumanis untuk mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor).

##### Saran

1. Pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dan suatu modifikasi pembelajaran penjas melalui bermain untuk siswa kelas V Sekolah Dasar.
2. Penggunaan pengembangan model pembelajaran lari formula melalui pendekatan permainan benteng portugis ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

3. Diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk menggunakan produk pengembangan model pembelajaran lari formula dengan pendekatan permainan benteng portugis ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dikarenakan permainan ini dapat dilakukan semua siswa, dan pengembangan lari formula juga efektif digunakan.

##### Daftar Pustaka

- Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjas. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2006. Metodik Pengajaran Penjas Sekolah Dasar. Jakarta. Depdiknas,
- Eddy Purnomo. 2011. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Al-famedia: Jl Pandega Marta Ringroad Utara, Yogyakarta.
- Elok Umilaelatun. 2011. Model Pembelajaran Permainan Lompat Tali Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Lingkungan Perkebunan Siswa Kelas IV SD Negeri Pangkah 01 Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal Tahun 2011 / 2012. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Khomsin. 2008. Atletik 2. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Mantra Item Doeloe, 2011. Mainan Tradisional Tempoe Doeloe: Permainan Lompat Tali (Karet) <http://mantraitemdoeloe.blogspot.com/2011/04/permainan-lompat-tali-lompat-karet.html> (Diakses, 24/09/2012, Pukul: 23.15).
- Mochamad Sajoto.1988. Pembinaan Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Mohamad Djumidar. 2004. Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Pepen Supendi, Nurhidayat. 2008. Fun Game. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Poerwadarminta. 1984. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/ MI. Jakarta: Prenada Media Group.
- Soegiyanto dan Sodjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendra.
- Trianto. 2010. Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif. Jakarta : Prenada Media Group.
- Yoyo Bahagia, dan Adang Suherman. 2000. Prinsip-Prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdiknas.