



## MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES KID'S ATLETIK MELALUI PERMAINAN THE STRENGTH POST PADA SISWA SD KELAS V.

Panji Nugraha<sup>✉</sup> Rumini, Uen Hartiwan

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

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Januari 2013

Disetujui Februari 2013

Dipublikasikan Agustus

2013

*Keywords:*

*A model of learning*

*penjasorkes kid athletic game*

*'s through the strength post.*

### Abstrak

*Model pembelajaran penjasorkes Kid's Atletik melalui permainan The Strength Post adalah suatu metode pembelajaran gerak dasar melompat, berlari dan melempar dengan menggunakan permainan the strenght post pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012. Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran Kid's atletik dan meningkatkan daya tahan tubuh melalui permainan The Strength Post pada siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati dalam pembelajaran penjasorkes sehingga dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa. Data yang diperoleh dari evaluasi ahli diperoleh persentase rata-rata hasil analisis produk sebesar 96% dengan kriteria sangat baik. Oleh karena itu dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 89,21% dengan kategori baik. Dan data hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 93,68% dengan kategori sangat baik. Siswa sudah tidak merasa kesulitan ketika bermain permainan The Strength Post. Selain itu, setelah melakukan permainan The Strength Post denyut nadi siswa meningkat. Dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pembelajaran yang variatif, inovatif dan tidak membosankan. Bagi guru penjasorkes di sekolah dasar diharapkan dapat menggunakan model permainan The Strength Post ini dengan efektif.*

### Abstract

*A model of learning penjasorkes kid athletic game 's through the strength post is a method of learning basic jump, motion to run and throw by means of a game the strenght post on the kids class v sdn 03 gunungpati, sub-district gunungpati, the city of semarang 2012. The purpose of this research to produce a model of learning kid's athletic and increase the power of lasting the body through the game of the strength post on the kids class v public elementary 03 gunungpati in learning penjasorkes so that it can develop a variety of aspects of learning and increasing the activity of corporeal students. A method of this research is research, development. The procedure product development covering analysis products to be developed, early, developing products experts and revision, validation the trial of a group of small and revision, the trial of large groups and the final product. Collecting data was done using observations on the court and a questionnaire that obtained from the evaluation of the experts and the result. The data collected from expert evaluation obtained the percentage of average result analysis product of 96 % with criteria very well. Hence can be used to trial smaili group. Data a questionnaire students on trial clusters of small obtained average answer by the percentage 89,21 % with good category. And data a questionnaire students trial large groups obtained answer by the percentage 93,68 %. With category very well. Students have not had a hard when playing the game strenght the post. Besides, after doing game strenght the post the pulse students increase. In learning penjasorkes needed learning variatif, innovative and not boring. For teachers penjasorkes in primary school expected to use the model game strenght the post this effectively*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: wahyuhidayat847@gmail.com

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian integral dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan organik, neuromuskul intelektual, dan sosial ( Adang Suherman 2000: 13 ).

Gerak dasar merupakan kemampuan gerak yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga yaitu: Loco motor adalah kemampuan memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain, Non locomotor adalah kemampuan yang dilakukan ditempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, kemampuan Manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki,tetapi bagian tubuh kita juga dapat digunakan Kemampuan manipulatuf terdiri dari: Gerakan mendorong, gerakan menerima, gerakan memantul mantulkan bola. (Amung Ma mun,Yudha M. Saputra)

Atletik bocah atau *kids atletik* merupakan konsep dasar untuk anak-anak yang menggambarkan suatu keberangkatan nyata dari atletik model orang dewasa. Atletik bocah ini menyuguhkan atau memberikan kegembiraan, dalam bentuk model pembelajaran dengan gerakan-gerakan atletik di antara lain adalah jalan, lari, lompat dan lempar yang di modifikasi.

Pada observasi yang telah dilakukan di SDN 03 Gunungpati terdapat berbagai macam permasalahan, yaitu Model pembelajaran yang masih monoton, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk belajar. Sebagai contoh pada pembelajaran Atletik. Pembelajaran sering kali monoton, terpaku pada kurikulum sehingga kreatifitas agar anak senang tidak terpikirkan. Sebagai buktinya guru masih menggunakan lapangan,atau jalan saja. Selain itu sarana dan prasarana juga tidak cukup layak untuk digunakan sebagai pembelajaran penjasorkes,mulai dari alat yang kurang lengkap,rusak dan lapangan / bangunan yang kurang luas,sehingga pelaksanaan pembelajarannya masih kurang optimal / kurang efektif. Maka disinilah guru dituntut membuat kreatifitas, keterampilan, kemampuan untuk memodifikasi pembelajaran agar anak tidak cepat bosan, sehingga ia bergairah dan termotivasi lagi untuk belajar. Untuk itu dalam pembelajaran atletik pada pendidikan olahraga penjasorkes harus ada variatif permainan, disinilah seorang guru dituntut untuk lebih kreatif, inovatif dan trampil untuk memodifikasi permainan supaya dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran.

### Perumusan Masalah

Setelah mengetahui dan memahami uraian di atas , maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana “ Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid's Atletik* melalui

permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012 “ dapat meningkatkan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

### **Tujuan Pengembangan**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil “Pengembangan model pembelajaran penjasorkes *Kid’s Atletik* melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012 “.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Kerangka Berfikir**

Pembelajaran sering diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan seorang guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku siswa berubah kearah yang lebih baik. Perubahan tingkah laku siswa kearah yang lebih baik bisa ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar ( Husdarta dan Yudha Saputra 2000:31 ).

Pada kajian pustaka ini dimuat beberapa pendapat dari pakar sebagai acuan berfikir secara ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan, secara garis besar akan diuraikan tentang : pengertian model pembelajaran, pengertian gerak, pengertian pendidikan jasmani, pengertian olahraga dan jasmani, pembelajaran atletik, karakteristik pengembangan, pengembangan penguasaan gerak, pembelajaran inovatif,

modifikasi pembelajaran, model permainan, dan kerangka berfikir.

## **METODE PENGEMBANGAN**

### **Model Pengembangan**

Menurut Wasis (2004 : 6) dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi. Penelitian dan pengembangan berupaya menghasilkan suatu komponen dalam sistem pendidikan melalui langkah-langkah pengembangan dan validasi. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan model pengembangan prosedural, karena model ini bersifat diskriptif, yaitu suatu prosedur yang menggambarkan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk.

Langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk modifikasi Pembelajaran Gerak dasar atletik dengan permainan *The Strength Post*, adalah sebagai berikut: 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka. 2) Mengembangkan bentuk produk awal. 3) Evaluasi para ahli serta ujicoba kelompok kecil. 4) Revisi produk pertama. 5) Uji lapangan. 6) Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan uji lapangan. 7) Hasil akhir

### **Subjek Uji Coba**

Subjek coba Pada penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli dan dua ahli pembelajaran.

2. Uji Coba kelompok kecil yang terdiri 10 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Gunungpati yang di pilih sebagai sampel secara random (Acak).

3. Uji Coba lapangan yang terdiri dari 23 siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Gunungpati.

**Analisis Data Produk**

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

Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Mohamad Ali. (1997: 184), yaitu :

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

Keterangan :

f = frekuensi relatif/angka persentase

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah seluruh data

100% = konstanta

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel di bawah ini disajikan persentase.

**Tabel 3.1**  
**Klasifikasi Persentase**

Persentase	Klasifikasi
20,1 - 40%	Kurang baik
40,1 - 70%	Cukup baik
70,1 - 90%	Baik
90,1 - 100%	Sangat baik

Muhamad Ali (1987:184)

**HASIL PENGEMBANGAN**

**Pembahasan**

Pada permainan *The Strength Post* ini terdapat gerak dasar yaitu lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor, yaitu di Post kedua pada waktu siswa lari mengambil kun dan dimasukkan kedalam kardus, gerak dasar non lokomotor, yaitu pada post pertama pada saat siswa melakukan lompat tali, dan gerak dasar manipulatif, yaitu pada post ketiga pada saat siswa melakukan lempar bola kedalam ring basket. Adapun perubahan aturan dan cara dari uji coba skala kecil dan skala besar yaitu:

No.	Uji Coba Skala kecil	Uji Coba Skala besar	Alasan
1	➤ Pada post 1 siswa	Pada post 1 siswa	➤ Karena siswa

	<p>melakukan lompat tali selama 1 menit.</p> <p>➤ Adanya tambahan lingkaran kecil disamping siswa untuk meletakkan tali karet setelah melakukan lompat tali.</p>	<p>melakukan lompat tali selama 30 detik.</p>	<p>terlalu berlebihan bagi siswa SD untuk melakukan lompat tali selama 1 menit</p> <p>➤ Karena pada saat siswa melakukan lompat tali siswa melempar tali karet semaunya sendiri</p>
2	<p>Pada post 2 kun dan kardus diberi nomor yang sudah diacak terlebih dahulu.</p>	<p>Pada post 2 kun dan kardus diberi nomor dan warna yang sudah di acak terlebih dahulu.</p>	<p>Karena siswa masih kesulitan dalam meletakkan kun, dan dengan pemberian warna siswa lebih tertarik.</p>

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, diperoleh rata-rata penilaian 96%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa V SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, diperoleh rata-rata penilaian 98%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat

digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II, diperoleh rata-rata penilaian 96%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil diperoleh presentase pilihan jawaban yang sesuai 89,21%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **baik**, sehingga dari uji coba kelompok kecil model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Hasil analisis data uji lapangan diperoleh presentase peningkatan denyut nadi 30,33%. Hasil analisis data uji coba lapangan diperoleh presentase pilihan jawaban yang sesuai 93,68%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk permainan *The Strenght Post* ini memenuhi kriteria **sangat baik**, sehingga dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati.

Dari permainan ini didapat hasil dari tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah psikomotor yaitu siswa dapat melakukan *permainan the strength post*, siswa dapat mempraktekkan gerakan yang ada dalam permainan *the strength post*, siswa dapat melakukan gerak dasar atletik, gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manipulatif. Dari ranah efektif siswa dapat bekerjasama dengan baik, siswa dapat melakukan permainan ini dengan sportif. Dari ranah

Kognitif siswa dapat menjelaskan aturan dan permainan *The strength post*, siswa dapat menjelaskan cara dan aturan permainan *the strength post*.

## KAJIAN DAN SARAN

### KAJIAN

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model pembelajaran permainan *The Strenght Post* yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes Kid's Atletik melalui permainan *The Strength Post*, pada siswa kelas V SDN 03 Gunungpati, Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang tahun 2012. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dan permainan, hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran I, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli pembelajaran II. Rata-rata dari penilaian mereka adalah 96,66%. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada maka produk permainan *The Strenght Post* ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri 03 Gunungpati. Selain itu, penilaian juga diperoleh dari kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan. Uji coba kelompok kecil diperoleh presentase sebesar 89,21%, dimana telah memenuhi kriteria **baik** dan pada uji coba lapangan meningkat menjadi 93,68% sehingga memenuhi kriteria **sangat baik**. Dalam peningkatan aktivitas gerak siswa produk model pembelajaran permainan *The*

*Strength Post* dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa, jika dilihat dari hasil pengukuran denyut nadi, sebelum melakukan aktivitas dengan denyut nadi setelah melakukan aktivitasnya terdapat peningkatan denyut nadi dengan presentase 30,33%. Karena dalam permainan ini siswa bergerak aktif dalam setiap postnya.

### **Saran**

Dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pembelajaran yang variatif,

inovatif dan tidak membosankan. Permainan *The Strenght Post* adalah salah satu alternatif yang bisa digunakan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar. Dalam permainan ini tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang ada di sekolah, sehingga permainan *The Strenght Post* dapat diguankan dengan efektif.