

heldie bramantha

by Fkip unars

Submission date: 01-Dec-2021 12:46PM (UTC-0500)

Submission ID: 1716398453

File name: aa.docx (134.42K)

Word count: 2259

Character count: 15215

Pembelajaran Berbantuan Permainan Formula 1 (*Run, Jump, Throw*) Dalam Aktifitas Gerak Lokomotor dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Pada Mata Pelajaran PJOK

Heldie Bramantha , Dodik Eko Yulianto

⁵
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo
heldie_bramantha@unars.ac.id,

⁵
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Abdurachman Saleh Situbondo
dodik_eko@unars.ac.id

Abstrak

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk mengetahui kelayakan pengembangan model permainan F1 (Lari, Lompat, Lempar) guna meningkatkan daya tarik reaksi siswa terhadap pengembangan model permainan F1 (Lari, Lompat, Lempar). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Research & Development (R&D) yang didasarkan pada proses pengembangan Borg & Gall. Metode perolehan data menggunakan angket validasi. Peralatan yang digunakan akan berupa angket validasi untuk mengetahui kelayakan model permainan Formula 1 (lari, lompat, lempar) dan minat siswa yang digunakan dalam teknik model permainan Formula 1 (lari, lompat, lempar). kuesioner untuk menilai. Penelitian pengembangan menggunakan teknik deskriptif berupa persentase. Berdasarkan hasil validasi pengembangan model game Formula 1, rata-rata skor kelayakan pengembangan model game Formula 1, hasil validasi Ahli Olah Raga 1 mendapatkan rata-rata 4,2, Pakar Olahraga 2 mendapatkan rata-rata 4, 3, dan keahlian belajar. Rata-rata rumah 4.4. Dari sini dapat disimpulkan bahwa hasil validasi termasuk dalam kriteria penggunaan. Daya tarik pengembangan strategi belajar game Formula 1 (lari, lompat, lempar) rata-rata 89,75% pada ujian kecil, dibandingkan 91% pada ujian besar. Dari hasil tersebut, model permainan Formula 1 (lari, lompat, lempar)

Kata Kunci : Pengembangan , Penjas , Permainan Formula 1 (Run , Jump , Throw)

PENDAHULUAN

Inti dari pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar adalah guru harus mampu mendorong siswa untuk melakukan aktivitas jasmani. Masalah yang muncul adalah perubahan budaya gerak siswa sekolah dasar. Perubahan budaya dalam aktivitas fisik ditujukan untuk mengubah kebiasaan olahraga aktif menjadi kebiasaan kurang olahraga atau fenomena yang umum terjadi pada siswa sekolah dasar, gaya hidup menetap.

Perubahan gaya hidup ini didorong oleh kemajuan teknologi komunikasi serta transportasi yg serba otomatis dan memudahkan aneka macam aktivitas dalam kehidupan sehari-hari . Anak dengan sifat

yang diklaim makhluk yang suka bermain (homorudens) sangat lemah dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik pada banyak sekali kegiatan sehari-hari . Misalnya, Anda dapat menjelaskan hal ini dalam kehidupan sehari-hari Anda dengan pergi ke sekolah menggunakan mobil non fisik seperti sepeda motor atau mobil. Tidak seperti siswa sekolah dasar di tahun 1990-an, anak-anak berkendara ke sekolah dan lebih memilih aktivitas fisik seperti bersepeda dan berjalan kaki. Organisasi Kesehatan Dunia, yang disebut WHO, memperkirakan hingga 74% kematian pada tahun 2021 akan disebabkan oleh penyakit tidak menular, atau hingga 61% akan disebabkan oleh kelemahan .

Salah satu faktor yang paling penting dari kebugaran fisik adalah resistensi kardiovaskular. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan peredaran darah, kita perlu berolahraga secara terus menerus dan teratur dengan denyut jantung maksimal 70 selama minimal 20-30 menit. Oleh karena itu, diharapkan untuk selalu melakukan aktivitas olahraga, terutama saat mempelajari pendidikan jasmani.

Pada dunia olahraga, gerakan dasar selalu dipergunakan dalam seluruh mata pelajaran olahraga. Penggunaan gerakan dasar di sekolah diadaptasi dengan kelompok usia peserta didik, namun ada perbedaan antara kemampuan berkiprah serta kemampuan menerima instruksi gerakan. peserta didik kelas III Sekolah Dasar, lebih kurang 89 tahun, membutuhkan bimbingan dan pelatihan dalam mempelajari pendidikan olahraga agar dapat berolahraga dengan benar dan benar. Bergerak atau move didefinisikan sebagai perpindahan untuk berpindah ke suatu lokasi seperti berjalan, berlari, atau melompat.

Proses pembelajaran khususnya gerak dasar urutan belum memenuhi kebutuhan siswa SD kelas bawah. Misalnya, siswa dianggap kurang efektif karena melakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat tidak berubah dalam bentuk permainan yang menghibur.

Dari pembahasan tersebut, penting untuk memiliki sebuah strategi belajar yang dapat meningkatkan gerak dasar motorik yang sesuai untuk pembelajaran siswa sekolah dasar, selain dapat meningkatkan keterampilan siswa dan membuat materi lebih mudah dipahami siswa. Perasaan senang dan antusias.

Pembelajaran motorik dengan mempelajari permainan Formula 1 (lari, lompat, lempar) merupakan permainan yang sering dilombakan di tingkat sekolah dasar. Kelebihan dari permainan ini adalah bahwa semua aktivitas atletik berkaitan erat dengan semua komponen area yang terlibat dalam pendidikan jasmani: area psikomotor, emosional, dan kognitif.

Pembelajaran dengan menggunakan permainan Formula 1 (lari, lompat, lempar) diduga dapat meningkatkan tingkat latihan dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Kegiatan yang dihasilkan dapat membantu siswa tumbuh dan berkembang. mendidik.

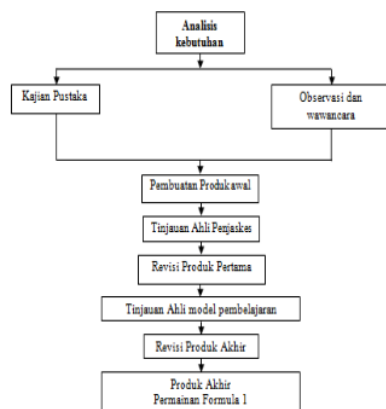
Permainan Formula 1 ini dimainkan secara beregu atau beregu, dengan masing-masing tim memiliki 5 siswa. Kelima siswa ini berbaris di belakang garis start di. Game ini dimainkan dengan sistem balapan atau kompetitif. Kelima pelari ini bergiliran berlari dari garis start hingga garis finis. Sistem permainan Formula 1 ini (lari, lompat, lempar) adalah sebagai berikut: Pelari pertama mulai, pelari berguling ke depan di pos pertama, dan bergerak maju sambil berdiri dengan peluru yang sudah dimodifikasi di pos pertama. Garis yang tersedia. Selanjutnya, siswa berlari 7 m ke depan dan memasuki Pos II. Sebelum push Post II berikutnya, terdapat rintangan berupa jump hoop yang mengharuskan pelari melompat bang bang tiga kali dengan kedua kakinya. Crossing Line Ketika tiba di rintangan di, pelari menghadapi rintangan slalom yang harus dilewati pelari. Rintangan dalam slalom adalah deretan bendera dengan jarak 1 m dan tinggi sekitar 1,5 m, dan pelari harus berlari empat kali secara zig-zag untuk menghindarinya. Setelah mencapai garis tolakan, pelari mengambil Kargel modifikasi yang ada dan mendorongnya dengan gaya lateral tanpa memulai jarak sekitar 1 meter. Setelah penolakan selesai, pelari akan berlari sejauh 7 m ke depan ke pos terakhir, Pos III. Di pos ketiga ini, pelari harus mengatasi rintangan, rintangan corong, sebelum melakukan dorongan berikutnya pada melompat. Rintangan corong lompat berukuran, dengan hingga tiga corong minyak berjajar dengan jarak corong 1 m dan tinggi sekitar 40-45 cm. Setelah sampai di garis tolakan, pelari akan mengambil peluru modifikasi yang ada (Kagel) dan mengarahkannya dalam bentuk target bemomor, mendorongnya ke depan sejauh mungkin, dimulai dengan gaya lateral. Targetnya jauh. , Semakin besar intinya. Setelah tolakan dan jatuhnya bola yang dikoreksi (Kagel), pelari berlari mundur keluar lintasan, kembali ke garis start dan memberi isyarat kepada temannya (high five/tepu tangan) untuk segera melanjutkan lari.

Setelah Charles Gozzoli dkk., dalam bukunya "Team Events for Kids" menyatakan bahwa F1 adalah event beregu dimana semua anggota tim harus menyelesaikan event tersebut secara tuntas. Hingga 6 tim dapat bermain pada waktu yang sama dalam program ini.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode R&D (R&D) menggunakan proses pengembangan Borg & Gall yang dimodifikasi terbatas pada 7 langkah dalam 10 langkah. Karena keterbatasan sumber daya manusia, keuangan dan waktu, penyederhanaan dan pembatasan dari 10 langkah menjadi 7 langkah (Sugiyono, 2011). Desain R&D dapat dilihat dari proses berikut.

Tabel 1.Langkah -langkah penggunaan metode *Research & Development (R&D)*



Metode analisis data yg digunakan dalam penelitian pengembangan ini merupakan menggunakan menggunakan metode deskriptif pada bentuk persentase. Sedangkan analisis data berupa saran dan alasan pemilihan jawaban memakai teknik analisis kuantitatif. pada pengolahan data, persentase diperoleh dari rumus Mohamad Ali. kemudian mengkategorikan" persentase yang akan terjadi yg diperoleh buat menarik kesimpulan perihal data tadi..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data analisis kebutuhan.

Melakukan analisis kebutuhan data untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi selama proses pembelajaran Penjas kesrek dan solusi untuk masalah tersebut. Dalam kegiatan ini, Anda akan mengamati kegiatan proses pembelajaran dan menganalisis apa yang sebenarnya terjadi di lapangan. Pengamatan pertama yang diterima siswa tidak menyukai olahraga karena proses pembelajaran yang diberikan tidak terlalu menarik bagi mereka. Oleh karena

itu, diperlukan inovasi-inovasi baru untuk mendorong siswa agar tidak terbebani dan termotivasi untuk belajar olahraga khususnya dalam pembelajaran olahraga. Inovasi yang diperlukan adalah memodifikasi infrastruktur, aturan permainan, dan bentuk untuk membuat model permainan olahraga.

Dari permasalahan di atas, peneliti memperbarui pembelajarannya dengan mengembangkan model pembelajaran permainan F1 (lari, lompat, lempar) yang cocok untuk Peserta didik. Peneliti berharap produk yang dihasilkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya pembelajaran olahraga sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan berbasis kebutuhan bagi siswa sekolah dasar. Karena guru olahraga dapat membuat pembelajaran olahraga lebih beragam .

2. Validasi Produk Awal

Perkembangan permainan F1 (lari, lompat, lempar) di pendidikan jasmani sekolah dasar harus diverifikasi oleh para ahli menurut penelitian ini . Peneliti melibatkan dua orang pendidik PE dari seorang guru PE dan seorang instruktur, dan satu ahli belajar dari guru PE lainnya.

Peneliti menambahkan lembar penilaian untuk pendidik olahraga dan profesional pembelajaran untuk menyusun produk dasar permainan F1 (lari, lompat, lempar). Formulir evaluasi memuat banyak aspek, seperti kualitas model pembelajaran , masukan dan komentar pendidik olahraga dan pakar pembelajaran. Tabel evaluasi menyajikan beberapa kualitas dalam proses pengembangan model pembelajaran F1 berupa poin 1 sampai dengan 5 .

3. Deskripsi data Validasi Ahli

Hasil verifikasi ahli tersedia dalam bentuk data dari pengisian formulir penilaian. Ini berfungsi sebagai indikator apakah model ini nantinya dapat dimigrasikan ke pengujian kecil atau lapangan. Berdasarkan hasil evaluasi verifikasi ahli dicapai dengan rata-rata 4 (4) dan termasuk dalam kategori "baik", sehingga pertandingan olahraga F1 dapat dilanjutkan ke uji coba kecil. Masukan dan komentar terhadap produk model permainan F1 sangat diperlukan untuk perbaikan model pembelajaran sporty. Standar tidak baik (kelas 1), tidak baik (kelas

2), cukup baik (kelas 3), baik (kelas 4), sangat baik (kelas 5).

Tabel 2. Hasil lembar evaluasi dari ahli penjas dan ahli pembelajaran

Nilai Akhir	Skor Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran		
	Ahli Penjas 1	Ahli Penjas 2	Ahli Pembelajaran
Jumlah Skor	72	73	75
Rata - Rata	4,2	4,3	4,4
Presentase rata -rata	85	86	88

4. Revisi Desain

Kelayakan produk tidak terlepas dari masukan dan saran ahli. Perbaikan produk yang dikembangkan berpedoman pada saran dan saran dari ahli verifikasi. Namun, produk yang dihasilkan dapat membawa Anda ke tingkat berikutnya.

5. Uji Coba Produk

Uji coba produk dilakukan menggunakan dua cara yaitu, uji coba grup kecil serta uji coba lapangan

a. Uji Coba Skala Kecil

Tes kecil dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai masalah, termasuk kekurangan model pembelajaran ini dan keefektifannya dalam menempatkan siswa pada penggunaan praktis. Selain itu, reaksi awal dari produk yang dikembangkan juga harus ditentukan dalam uji kecil ini. Tes kecil ini juga bertujuan untuk mengukur peningkatan detak jantung siswa sebelum dan sesudah bermain F1. Dengan rata-rata 86% dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa Game Modifikasi Game 1 tersedia untuk siswa SDN1 Manga Run Kabupaten Situbond. Sebuah studi grup kecil dilakukan buat mewakili populasi sasaran 10 siswa Kelas V. sesuai akibat uji lapangan/skala kecil, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil asal aspek kognitif, emosional, dan psikomotor sangat tinggi, memiliki kriteria sesuai, dan ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 3. Rekapitulasi Presentase kuesioner siswa skala kecil

No	Aspek	Hasil	Kriteria
1	Psikomotor	89	Sangat Baik
2	Afektif	88	Sangat Baik
3	Kognitif	88	Sangat Baik
Rata-rata		89	Sangat Baik

Berdasarkan rata-rata di atas, itu adalah 89,75% dalam kelompok kecil belajar. "Hal ini menunjukkan "bahwa model pembelajaran "permainan F1i lebih disukai dan disukai oleh peserta didik. Setelah belajar menilai siswa dalam semua kegiatan olahraga, mereka tidak merasakan tekanan dari guru dan selalu ingin menantang dan siswa sangat bersemangat setiap kali mereka berolahraga. Oleh karena itu, model pembelajaran permainan F1 yang diujicobakan pada eksperimen kelompok kecil dapat juga digunakan pada eksperimen kelompok besar.

a. Uji Coba Skala Besar

Dari hasil uji lapangan/skala besar dapat disimpulkan bahwa persentase hasil dari aspek kognitif, emosional, dan psikomotor sangat tinggi, memiliki kriteria sesuai, dan ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Rekapitulasi Presentase kuesioner siswa skala kecil

No	Aspek	Hasil	Kriteria
1	Psikomotor	90	Sangat Baik
2	Afektif	91	Sangat Baik
3	Kognitif	91	Sangat Baik
Rata-rata		91	Sangat Baik

Berdasarkan hasil survei lapangan besar, rasio rata-rata adalah 91%. Disimpulkan bahwa model pembelajaran game F1 dapat digunakan untuk siswa kelas 5 SDN 1 Kabupaten Situbond, karena pengembangan model game F1 memenuhi kriteria "dapat digunakan" berdasarkan kriteria yang ditentukan.

6. Revisi Produk

Jika siswa mengatakan bahwa produk ini menarik dari hasil pengujian produk, maka produk model game ini

dirancang untuk membuat produk akhir. Jika produk belum sempurna, hasil percobaan ini akan digunakan sebagai bahan untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dibuat, sehingga produk akhir menjadi layak dalam bentuk model permainan F1 dengan produk 1 yang dibuat. Sangat menarik. Kognitif, selama permainan ini berlangsung kemampuan pemahaman peserta didik terhadap aturan permainan dan taktik yang digunakan peserta didik ketika bermain sangat baik itu terlihat asal hasil informasi lapangan siswa yg mendapat prosentase sebesar 89%. Beberapa ranah yang dapat dijelaskan yaitu:

1. Sungguh emosional, namun antusiasme siswa dalam permainan ini sangat besar sehingga 90% dari mereka mendapatkan kriteria sangat baik, terbukti dari survei siswa.
2. Gerakan psikomotor, siswa terus bergerak selama permainan. Keberhasilan dalam bidang ini dapat dilihat dari survei siswa, standar terbukti baik (90%)

KESIMPULAN

Produk akhir dari kegiatan R&D ini merupakan model pembelajaran Formula 1 (lari, lompat, lempar), yg adalah yang akan terjadi pengembangan dari model pembelajaran motorik dasar. contoh pembelajaran ini diimplementasikan pada Sekolah Dasar Negeri 1 Manga Run Kabupaten Situbond. Sekolah tidak mempunyai taman yg relatif luas serta wahana prasarana olahraga yg kurang memadai. sesuai data uji lapangan dan data angket (meliputi aspek psikomotor, kognitif, dan emosional), contoh pembelajaran ini secara holistik mempunyai kategori sangat baik. Produk contoh pembelajaran Formula 1 sangat efektif dan sinkron menggunakan ciri peserta didik kelas V Sekolah Dasar. pada contoh permainan ini, peserta didik melanjutkan menggunakan berbagai jenis gerakan mirip berjalan, berlari, melompat, melempar, dan berguling ke depan. .. contoh permainan F1 ini bisa mempertinggi kondisi fisik siswa. Komponen contoh permainan ini merupakan (1) kekuatan kaki waktu berlari, (dua) kecepatan saat berlari,

- (3) kelincahan waktu berlari zigzag, dan
- (4) ledakan ketika melompati rintangan di atas kardus..

DAFTAR PUSTAKA

- Furqon, M. 2006. *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Handro. 2013. *Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Dengan Menggunakan Metode Bermain Pada Kelas X-I MM SMK Negeri 4 Probolinggo*. Skripsi. UM: Malang
- Jemy Alamsyah. (2014). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SSO Real Madrid*. Universitas Negeri Yogyakarta Kelompok Usia 10-12 Tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Lutan, Rusli. 2002. *Olahraga dan Etika: Fair Play*. Jakarta: Depdiknas
- Mahendra, Agus. 2007. *Implementasi Model Pendidikan Gerak*. Buku Ajar. FPOK – UPI. Bandung
- Paizaluddin dan Ermalinda. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta
- Suharyana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Ri. 2003. *Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika
- Sugiyono, 2002. *Metode penelitian*, Bandung: CV Alfa Beta
- Sujiono, B. 2010. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukandar, Rumidi. 2002. *Metode Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Penelitian Pemula*. Yogyakarta:UGM Press
- Surtiyo, Utomo. 2008. *Pengaruh Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Bandung: Alfa Centauri

11
Suwartono. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi

9
Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA.

heldie bramantha

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

20%
INTERNET SOURCES

3%
PUBLICATIONS

3%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 ejournal.unibabwi.ac.id 12%
Internet Source

2 core.ac.uk 2%
Internet Source

3 eprints.ums.ac.id 1%
Internet Source

4 text-id.123dok.com 1%
Internet Source

5 Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung 1%
Student Paper

6 lib.unnes.ac.id 1%
Internet Source

7 www.coursehero.com 1%
Internet Source

8 123dok.com <1%
Internet Source

9 eprints.uny.ac.id <1%
Internet Source

10

repository.unja.ac.id

Internet Source

<1 %

11

repository.upy.ac.id

Internet Source

<1 %

12

rohmatfapertanian.wordpress.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On