

## Kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak sekolah dasar kelas bawah

Mufakkirul Ardi<sup>a\*</sup>, Sugeng Purwanto<sup>b</sup>

Universitas Negeri Yogyakarta. Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta, 55281, Indonesia

<sup>a</sup> mufakkirulardi@gmail.com; <sup>b</sup> sugeng\_purwanto@uny.ac.id

\* Corresponding Author.

Received: 21 April 2021; Revised: 19 Agustus 2021; Accepted: 25 September 2021

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak sekolah dasar khususnya kelas bawah. penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi dilapangan dan melakukan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal (draft model), (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba lapangan skala kecil dan revisi, (5) uji coba lapangan skala besar dan revisi, (6) pembuatan produk final. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara, (2) skala nilai, (3) pedoman observasi permainan, (4) pedoman observasi keefektifan observasi permainan, dan (5) pedoman observasi terhadap guru pelaku uji coba. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini berupa buku panduan aktivitas permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak SD kelas bawah, yang berisikan lima jenis permainan, yaitu, (1) permainan mengangkat ban, (2) permainan bola estafet, (3) permainan *hold out puzzle*, (4) permainan memindahkan ban, dan (5) permainan *running card* yang sedang divalidasi oleh ahli dan guru.

**Kata Kunci:** model permainan, kebugaran jasmani, kedisiplinan, anak SD kelas bawah.

### *Developing game models to improve physical fitness and discipline in children underclass of primary schools*

**Abstract:** This research aims to produce a model of the game to improve the physical fitness and discipline of primary school children, especially the underclass. research and development are done by adapting the steps of research development as follows: (1) the collection of information in the field and conducting an analysis of the information that has been collected, (2) develop the initial product (draft model), (3) expert validation and revision, (4) small-scale field trials and revisions, (5) large-scale field trials and revisions, (6) the manufacture of the final product. Data collection instruments used are (1) interviews, (2) the value scale, (3) guidelines for game observation, (4) guidelines of the observation of the game effectiveness, and (5) guidelines for the observation of the teacher who did the trials. The data analysis technique conducted was qualitative and quantitative descriptive analyses. The results of this research are guidebooks games activities to improve physical fitness and discipline in children underclass of primary school, which contains five types of games, consisting, (1) lifting tire game, (2) ball relay game, (3) hold out a puzzle game, (4) displace tire game, and (5) running card and tire rotating game being validated by experts and teachers.

**Keywords:** model of games, physical fitness, discipline, children under class of primary schools

**How to Cite:** Ardi, M., & Purwanto, S. (2021). Kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 71-82. doi:<https://doi.org/10.21831/jpok.v2i2.17763>



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penalar-

an, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental, emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Suharjana (2013, pp.7-8) membagi kebugaran menjadi dua, yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari komponen yaitu daya tahan paru jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen yaitu kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

Komponen atau faktor kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan merupakan kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar anak dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun metode pengembangan kebugaran jasmani pada anak yang disusun oleh Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (1999) yaitu (1) Pengembangan daya tahan paru jantung, (2) Pengembangan daya tahan otot, (3) Pengembangan kekuatan otot, (4) Pengembangan fleksibilitas, (5) Pengembangan komposisi tubuh, (6) Pengembangan koordinasi, (7) Pengembangan keseimbangan, (8) Pengembangan kecepatan, dan (9) Pengembangan ketepatan.

Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa dan melatih kemampuan gerak dasar siswa. Secara logika, apabila seseorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi langsung terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik. Artinya aspek fisik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, keterampilan gerak, dan kontrol gerak, keterampilan gerak anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik.

Pendidikan kebugaran dirancang untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang menguntungkan bagi kesehatan dan perilaku gaya hidup aktif dan sehat selalu. Tujuan mengajar kebugaran kepada siswa adalah membantu siswa memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang membawanya ke gaya hidup sehat.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani kelas III SD tertera pengajaran latihan kebugaran jasmani yang tertuang dalam KTSP yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Begitu penting seseorang memiliki kebugaran jasmani yang sehat karena untuk menunjang semua kegiatan sehari-hari di masyarakat.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana guru pendidikan jasmani harus kreatif dan mampu membuat pembelajaran yang efektif serta menyenangkan. Penggunaan pendekatan yang tepat maupun modifikasi alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menunjang terlaksananya standar kompetensi yang telah ditentukan.

Dalam hal ini pembelajaran kebugaran jasmani dilaksanakan dengan metode sebuah permainan kecil. Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan anak-anak yang mengutamakan unsur kegembiraan/menyenangkan belum memiliki aturan yang baku, aturan yang dipakai adalah aturan yang disepakati bersama, sehingga setiap anak selalu ingin berpartisipasi bersama kelompoknya atau dengan individu lainnya, mencari suatu kepuasan. Dorongan yang alami untuk bermain dan bergembira adalah yang membantu untuk mencapai kepuasan dan ini merupakan basis naluri pada anak.

Dalam melakukan permainan, anak-anak akan bergerak lari, melompat, merangkak, mendorong, mengangkat, dan lain-lainnya. Selain itu juga bermain merupakan sesuatu hal yang sangat penting yang dapat memengaruhi kognitif anak, fisik, emosional, pembangunan sosial, dan menyediakan tempat utama untuk partisipasi sosial (Behr et al., 2013, p.198). Sejalan dengan itu Hopper et al. (2000, p.7) menyatakan bahwa *"About running arround on a cold, muddy field! Games can contribute to the development of the whole child, including motor competence, creative thinking, conceptual understanding, problem solving and personal development"*. Jadi, bermain sangat penting bagi anak-anak sebagai media untuk belajar. Bagi anak-anak bermain merupakan proses belajar. Dalam hal ini, belajar seraya bermain dan bermain seraya belajar.

Hasil obeservasi di sekolah-sekolah terutama pada Sekolah Dasar dalam melakukan sebuah permainan peneliti mendapatkan beberapa masalah yang dihadapi guru saat pembelajaran di lapangan yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan yang terdapat pada perangkat pembelajaran. Pada perangkat pembelajaran tidak dijelaskan secara rinci bentuk aktivitas yang dilakukan untuk mengacu pada tujuan yang ingin dicapai. Pengetahuan guru terhadap suatu bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang mengacu pada sebuah tujuan dari melakukan sebuah aktivitas kurang bervariasi sehingga berdampak pada aktivitas yang monoton. Dalam melakukan sebuah aktivitas kebugaran jasmani guru terbentur dari peralatan yang terdapat di sekolah sehingga mengakibatkan anak-anak hanya bisa melakukan kegiatan bermain yang biasa dilakukan sehingga mengakibatkan terjadi kebosanan pada anak. Kebosanan yang terjadi mengakibatkan anak kurang serius dalam melakukan kegiatan tersebut. Dalam melakukan pembelajaran terutama pada pengembangan kebugaran jasmani kegiatan yang biasa dilakukan yaitu SKJ (senam kebugaran jasmani). Frekuensi dan model aktivitasnya perlu ditingkatkan, karena jika hanya bersandar pada SKJ kebugaran jasmani peserta didik kurang bisa berkembang secara maksimal, dikarenakan pada kurikulum lebih menekankan pada komponen-komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani.

Selain itu dalam pembentukan kebugaran jasmani pada anak SD juga dibentuk nilai pembentukan karakter pada anak. Salah satu nilai pembentuk karakter adalah nilai disiplin. Nilai kedisiplinan dalam lingkup sekolah merupakan *locus educationis* yang sangat penting, sebab setiap individu dalam lembaga pendidikan belajar hidup bersama untuk mengasah kepekaannya mengenal moral yang dimiliki individu masing-masing (Albertus, 2007, p.240). Manusia bermoral membutuhkan kedisiplinan diri dan keteguhan prinsip atas nilai-nilai moral yang diyakininya benar. Dalam membahas disiplin di sekolah, tidak terlepas dari berbagi persoalan mengenai perilaku negatif siswa di Indonesia. Perilaku itu muncul disebabkan kurangnya tindakan dalam mengajarkan penerapan nilai-nilai kedisiplinan ini. Sehingga menyebabkan kurangnya disiplin anak baik saat belajar dikelas maupun belajar diluar kelas. Menurut Rubiyatno & Suharjana (2013, p.175) pembentukan karakter pada anak dapat dilakukan melalui sebuah permainan dalam pembelajaran penjas.

Dari proses analisis terhadap hasil wawancara, disimpulkan bahwa dibutuhkan sebuah media yang dapat menjadi jalan keluar permasalahan-permasalahan yang ada, mengingat pentingnya sebuah kegiatan aktivitas jasmani yang menunjang kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak dalam bentuk permainan untuk anak SD yang mengacu pada kurikulum untuk anak SD. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan suatu bentuk model permainan yang dilakukan tidak halnya dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan saja namun bisa bermanfaat lebih dari yang diharapkan.

## METODE

### Model

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*research and development*). Dalam hal ini pengembangan dilaksanakan untuk mendapatkan sebuah model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada anak SD kelas bawah. pengembangan ini dilakukan berdasarkan pada kaji-

an terhadap muatan kurikulum yang ada dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar terutama pada kelas bawah. Kemudian dalam melakukan pengembangan, pada tahap pemilihan bentuk aktivitas yang dikembangkan juga melihat pada tahap-tahap perkembangan serta karakteristik anak, sehingga model yang dihasilkan diharapkan cocok atau sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

### Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan dalam penelitian ini direncanakan menggunakan langkah-langkah penelitian pengembangan menurut Borg dan Gall. Menurut Borg dan Gall (1983, p.775) dalam melakukan penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan hasil riset, (2) perencanaan, (3) mengembangkan produk awal, (4) uji coba awal, (5) revisi untuk menyusun produk awal, (6) uji coba lapangan utama, (7) revisi untuk menyusun produk operasional, (8) uji coba produk operasional, (9) revisi produk final, dan (10) diseminasi dan implementasi produk hasil pengembangan. Kemudian langkah-langkah tersebut diadaptasi menjadi 6 tahapan sebagai berikut: (1) Studi pendahuluan dengan melakukan pengumpulan informasi dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba skala kecil dan revisi produk, (5) uji coba skala besar dan revisi produk, (6) produk akhir.

### Desain Uji Coba

Uji coba produk dilakukan untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan produk yang dikembangkan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk yang berupa model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan untuk anak SD kelas bawah. uji coba produk dalam penelitian ini dilakukan dalam dua tahap yaitu: (a) uji coba skala kecil, dan (b) uji coba skala besar.

### Subjek Uji Coba

Subjek coba pada penelitian ini yaitu siswa kelas 3 dari SD Negeri yang terdapat daerah Depok, Sleman, Yogyakarta. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap siswa kelas 3 dari SD Negeri Ngiringin Depok, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 27 anak. Sementara uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa kelas 3 SD Negeri yang terdiri dari beberapa SD yaitu SD Negeri Puren sebanyak 32 Siswa dan SD Negeri Caturtunggal 4 sebanyak 28 siswa.

### Jenis Data

Data yang dikumpulkan dari penelitian ini berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari: (a) hasil wawancara dengan guru SD; (b) data saran dan masukan perbaikan model permainan dari ahli materi serta guru pelaku uji coba. Data kuantitatif diperoleh dari ahli materi terhadap: (a) penilaian ahli materi terhadap permainan, (b) penilaian ahli materi terhadap karakter yang muncul pada setiap permainan, (c) penilaian terhadap guru pelaku uji coba.

### Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu teknik komunikasi langsung dengan menggunakan instrumen wawancara sebagai alat pengumpul data. Bungin (2012, p.155) mendefinisikan wawancara sebagai proses percakapan dengan maksud untuk mengonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan, dan sebagainya yang dilakukan dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dengan orang yang diwawancarai (*interviewee*). Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang amat populer.

Pewawancara adalah petugas pengumpul informasi yang diharapkan dapat menyampaikan pertanyaan dengan jelas. Responden adalah pemberi informasi yang diharapkan dapat menjawab semua pertanyaan dengan jelas dan lengkap. Pedoman wawancara berisi tentang uraian penelitian yang biasanya dituangkan dalam bentuk pertanyaan. Situasi wawancara berhubungan dengan waktu dan tempat wawancara (Riduwan, 2007, p.29). Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk menggali proses pembelajaran di SD dan masalah-masalah yang dihadapi guru terkait pembelajaran fisik/motorik.

### Skala Nilai

Skala nilai ini digunakan untuk menilai atau mengobservasi kelayakan model permainan. Skala nilai yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan menggunakan skala likert. Dalam penelitaian dan pengembangan skala likert digunakan untuk mengembangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat, seseorang atau sekelompok orang terhadap potensi dan permasalahan suatu objek, rancangan suatu produk, proses pembuatan produk, dan produk yang telah dikembangkan atau diciptakan (Sugiyono, 2008, p.165).

Jawaban setiap aitem pada skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata antara lain. "sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju", "selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah", dan lain-lain. Pada penelitian skor yang digunakan adalah 1 sampai 4 dengan cara penilaian adalah memberikan tanda (x) pada kolom kategori (SS) untuk penilaian sangat sesuai dengan skor 4, (S) untuk penilaian sesuai dengan skor 3, (TS) untuk penilaian tidak sesuai dengan skor 2, (SST) untuk penilaian sangat tidak sesuai dengan skor 1.

#### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian para ahli materi terhadap draf model permainan sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan, (2) data hasil observasi para ahli materi terhadap model permainan pada saat uji coba skala kecil maupun skala besar, dan (3) data hasil observasi para ahli materi terhadap keefektifan permainan. Sementara itu, analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan guru SD saat studi pendahuluan, (2) data kekurangan dan masukan terhadap model permainan baik sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian para ahli dilapangan terhadap model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan meliputi observasi terhadap model permainan pada penggunaan praktek dilapangan. Hasil validasi draf awal model permainan menggunakan skala nilai likert yaitu skala 1-4 dengan klasifikasi nilai (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) sesuai, (4) sangat sesuai, dipilih dengan cara memberi tanda (√) pada kolom klasifikasi nilai. Hasil penilaian terhadap item-item observasi dijumlahkan, lalu total nilainya dikonversikan untuk mengetahui kategorinya. Pengkonversian nilai dilakukan dengan mengikuti standar Penilaian Acuan Patokan (PAP). Kriteria nilai dan batas-batasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai

Rentang Skor Nilai	Kategori	Keterangan
80% s.d. 100%	A	Sangat Baik
70% s.d. 79%	B	Baik
60% s.d. 69%	C	Cukup Baik
45% s.d. 59%	D	Kurang Baik
< 44%	E	Sangat Kurang Baik

#### Data Uji Skala Kecil

Uji coba skala kecil ini dilaksanakan pada tanggal 24 & 31 Maret 2016 di SD Negeri Ngringin, Condong-catur, Depok, Sleman Yogyakarta. Subjek coba dalam uji coba lapangan skala kecil berjumlah 24 anak dengan satu guru. Tabel 2 merupakan tabel hasil penilaian para pakar terhadap uji coba skala kecil model permainan. Permainan yang dilakukan pada pertemuan pertama merupakan tiga permainan awal, yaitu (1) permainan mengangkat ban, (2) permainan memindahkan bola, (3) permainan *hold out puzzle*. Uji coba skala kecil dilakukan dua kali pertemuan. Uji coba skala kecil pertemuan kedua, dilakukan pada tanggal 31 Maret 2016. Kegiatan yang dilakukan tidak berbeda dengan apa yang dilakukan pada saat uji coba skala kecil pertemuan pertama. Hanya saja jenis permainan yang dilakukan adalah dua permainan yang sebelumnya belum pernah dilakukan, yaitu: (1) permainan memindahkan ban, dan (2) permainan *running card*.

Tabel 2 menjelaskan bahwa hasil observasi terhadap model permainan pada tahap uji coba skala kecil. Hasil perolehan skor dari para pakar menunjukkan bahwa model permainan masuk dalam kategori "sangat

baik/efektif". Hal tersebut dibuktikan melalui persentase rerata 98%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini layak untuk diujicobakan pada uji skala besar dengan revisi/perbaikan.

Tabel 2. Penilaian Permainan Para Ahli pada Uji Skala Kecil

Nama Permainan	Total Nilai	%
Mengangkat Ban	58,5	98%
Bola Estafet	54,5	97%
<i>Hold Out Puzzle</i>	50,5	94%
Memindahkan Ban	54,5	97%
<i>Running Card</i>	58,5	98%
Jumlah	278,5	4,84
Rata-rata	55,7	97%

#### Data Uji Skala Besar

Uji coba skala besar ini dilaksanakan pada bulan Maret s/d April 2015 di SD Negeri Puren dan SD Negeri Caturtunggal 4 Depok, Sleman, Yogyakarta. Kegiatan yang dilakukan subjek coba dalam skala besar tidak berbeda dengan apa yang dilakukan pada saat uji coba skala kecil. Pada saat uji coba skala besar kegiatan yang dilakukan pun didokumentasikan. Permainan yang dilakukan pada skala besar merupakan permainan yang telah mengalami revisi dari tahap skala kecil. Permainan-permainan tersebut antara lain: (1) permainan mengangkat ban, (2) permainan bola estafet, (3) permainan *hold out puzzle*, (4) permainan memindahkan ban, dan (5) permainan *running card and tire rotating*. Pada tahap pertama dilakukan pada SD Negeri Puren dengan jumlah siswa 30 siswa. Pada tahap kedua dilakukan pada SD Negeri Caturtunggal 4 dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa.

Tabel 3. Penilaian Permainan Para Ahli pada Uji Skala Besar

Nama Permainan	Total Nilai	%
Mengangkat Ban	59,5	99%
Bola Estafet	55,5	99%
<i>Hold Out Puzzle</i>	60	100%
Memindahkan Ban	55,5	99%
<i>Running Card and Tire Rotating</i>	60	100%
Jumlah	290,5	4,97
Rata-rata	58,1	99%

Dari Tabel 3 menjelaskan bahwa model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak SD kelas bawah berada pada kategori "sangat baik/efektif" dan layak digunakan untuk uji efektivitas dengan rata-rata persentase 99%.

#### Data Uji Efektivitas

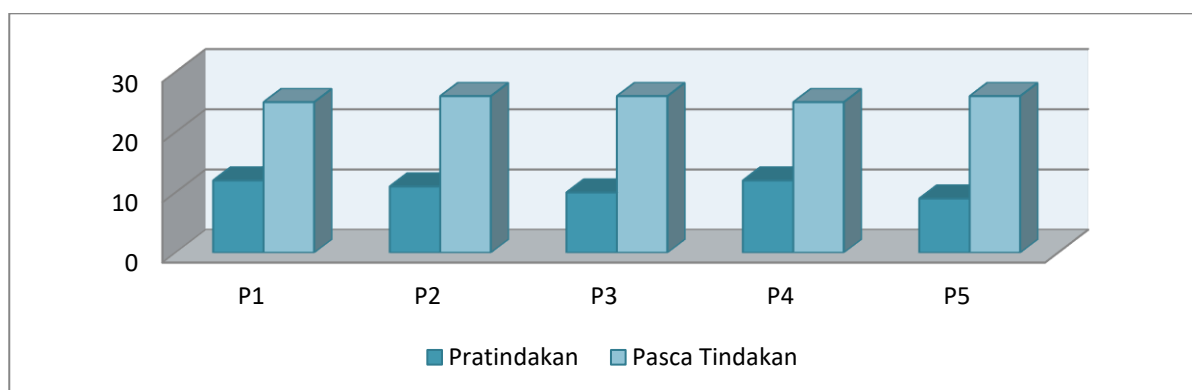
Produk akhir dari hasil pengembangan yang berupa model permainan meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan yang dapat digunakan dalam model pembelajaran pada anak SD kelas bawah usia 7-9 tahun, dari produk akhir yang sudah dihasilkan selanjutnya dilakukan uji efektivitas di SD Negeri Ambarukmo Caturtunggal, Depok, Sleman dengan jumlah siswa 27 anak. Uji efektivitas ini dilakukan dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebanyak 5 kali pertemuan dengan rincian pertemuan pertama dilakukan penilaian kondisi awal, kemudian pertemuan kedua pemberian tindakan permainan 1 dan 3, pertemuan ketiga pemberian tindakan dengan permainan 2 dan 4, pertemuan keempat pemberian tindakan permainan 5, dan pertemuan kelima pengambilan tes penilaian kondisi akhir.

Dari hasil observasi pembelajaran melalui model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan terhadap siswa selama proses pembelajaran berlangsung memperoleh skor rata-rata seperti terlihat pada Tabel 4.

Setelah dilakukan perencanaan tindakan pada siklus I yang terdiri dari lima kali pertemuan maka terdapat peningkatan pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Peningkatan tersebut dirangkum dalam Tabel 5.

Tabel 4. Tabel Peningkatan Skor Efektivitas Keterampilan Gerak

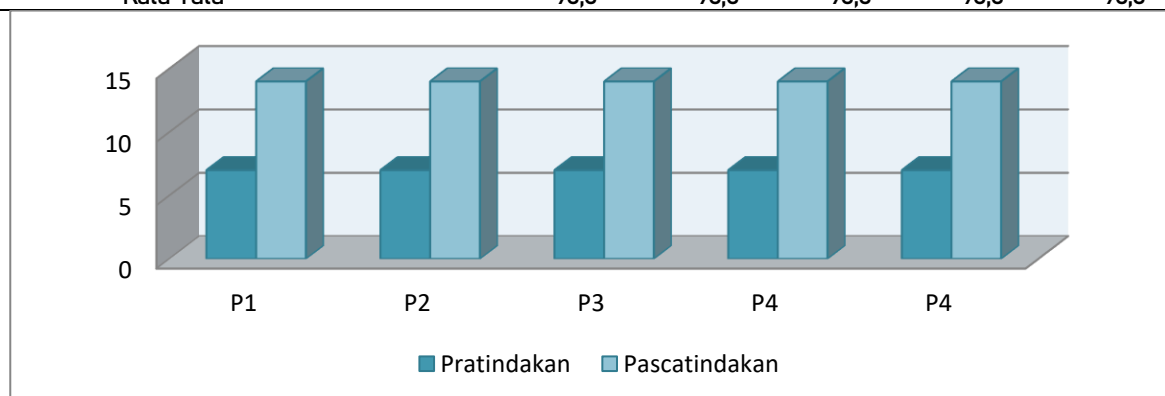
Permainan	Jumlah Siswa Tuntas (Awal)	%	Jumlah Siswa Tuntas (Akhir)
Mengangkat Ban	12	44,44	25
Bola Estafet	11	40,74	26
<i>Hold Out Puzzle</i>	10	37,03	26
Memindahkan Ban	12	44,44	25
<i>Running Card and tire rotating</i>	9	33,33	26
Jumlah	54	199,98	128
Rata-rata	11	39,99	26



Gambar 1. Diagram Peningkatan Skor Efektivitas Keterampilan Gerak

Tabel 5. Hasil Pasca Tindakan Kelas terhadap Guru

Indikator dan Deskripsi	P1	P2	P3	P4	P5
Kegiatan pembuka	3	3	3	3	3
Penguasaan materi ajar	3	3	3	3	3
Interaksi dengan siswa	3	3	3	3	3
Penggunaan waktu	2	2	2	2	2
Kegiatan penutup	3	3	3	3	3
Jumlah	14	14	14	14	14
Rata-rata	93,3	93,3	93,3	93,3	93,3



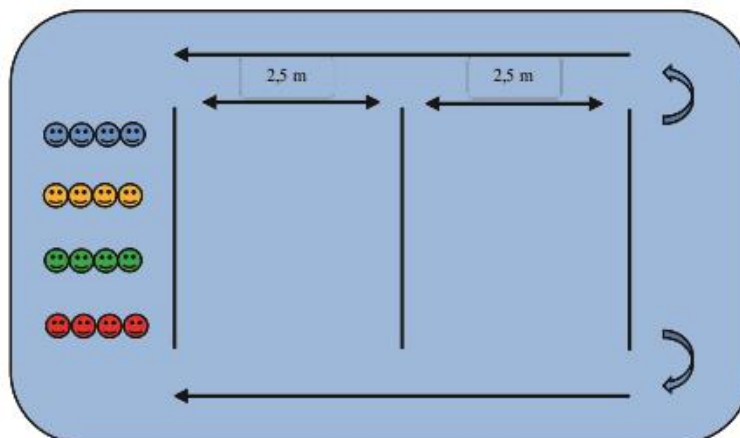
Gambar 2. Diagram Penilaian Kelas terhadap Guru

Dari Tabel 4 dan Gambar 1 menjelaskan bahwa peningkatan keterampilan siswa dalam kemampuan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada observasi awal siklus I dengan prosentase rata-rata 39,99%. Pada observasi akhir siklus I meningkat menjadi 94,81%. Dengan demikian ada perubahan yang signifikan dari tindakan pada siklus I terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak SD kelas bawah.

Produk akhir permainan ini terdiri atas: (1) permainan mengangkat ban, (2) permainan bola estafet, (3) permainan *hold out puzzle*, (4) permainan memindahkan ban, dan (5) permainan *running card and tire rotating*. Kelima permainan ini ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada anak yang diterapkan pada pembelajaran di sekolah terutama pada anak SD Kelas Bawah yaitu Kelas III sesuai yang terdapat pada kurikulum KTSP. Adapun permainan-permainannya adalah sebagai berikut.

### Aktivitas Pendahuluan

Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan anak untuk memasuki lapangan permainan dan melakukan doa bersama. Setelah berdoa bersama, guru melakukan presensi dan dilanjutkan memberikan pengarahan kepada anak terkait aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan anak.



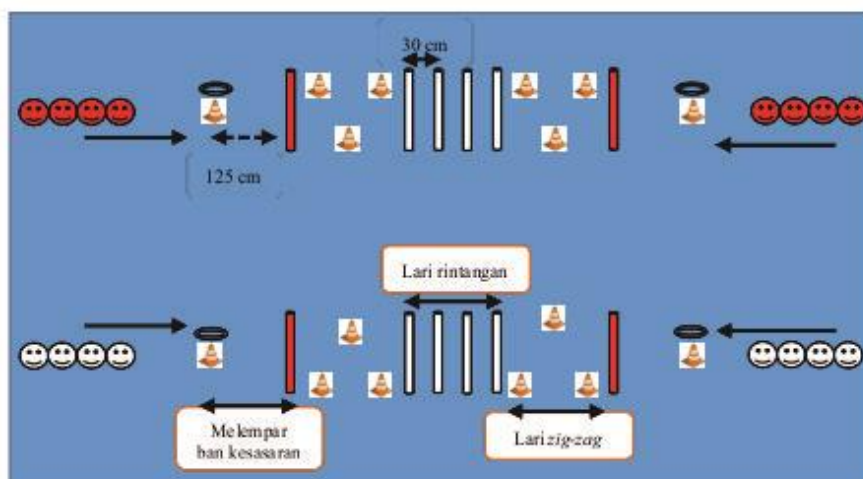
Gambar 3. Gambar Aktivitas Pendahuluan

Setelah itu anak dibariskan secara berpasangan berbanjar kebelakang. Pada pemanasan ini dilakukan dalam bentuk sebuah permainan. Gerakan pertama lari maju mundur pada setiap batas yang telah ditentukan. Gerakan kedua yaitu tarik-menarik dan saling dorong tangan pada setiap garis yang ditentukan. Gerakan ketiga yaitu melakukan peregangan kaki dan melakukan gerakan sikap pesawat untuk melatih keseimbangan dengan kaki bergantian selama delapan kali hitungan. Semua gerakan dilakukan dengan dua kali putaran.

### Aktivitas Inti

#### Permainan Mengangkat Ban

Tujuan permainan mengangkat ban ini adalah untuk melatih kekuatan otot bahu pada anak dalam sebuah permainan. Permainan mengangkat ban ini mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap anak dapat melakukan gerakan mengangkat ban dan melewati *cones*), (b) afektif (setiap anak melakukan permainan ini dengan serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (setiap anak mampu melakukan gerakan mengangkat ban di atas kepala sambil berlari pada setiap *cones*). Permainan ini dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari dua grup dengan anggota laki-laki maupun perempuan dengan anggota sama rata. Peralatan yang digunakan yaitu ban sepeda bekas, 16 *cones*, 12 kayu pembatas, *stopwatch*, dan peluit.



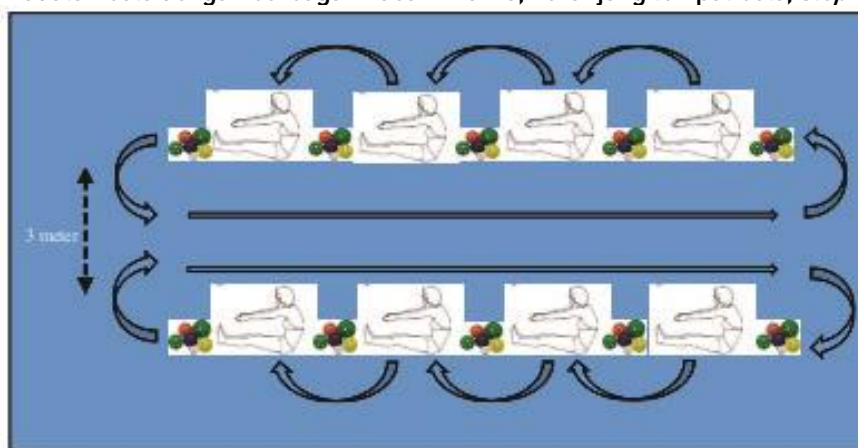
Gambar 4. Gambar Permainan Mengangkat Ban



Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata. Guru memerintahkan kedua kelompok untuk berdiri di belakang *cones*. Guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan. Setelah ada aba-aba/instruksi permainan dimulai anak yang berada pada barisan pertama mengangkat ban dengan cara mengangkat ban ke atas kepala. Setelah diangkat anak tersebut berlari zig-zag melewati *cones*, melewati rintangan berupa pembatas kayu dan melempar ban pada sasaran *cones*. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan ini dengan baik dan benar.

#### Permainan Bola Estafet

Permainan bola estafet ini bertujuan untuk melatih kelenturan anak dengan metode sebuah permainan. Permainan memindahkan bola ini mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap anak dapat memindahkan bola secara berurutan), (b) afektif (anak dapat melakukan permainan dengan serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (anak mampu memindahkan bola sambil duduk dengan kaki lurus ke depan dalam melatih kelenturan tubuhnya). Permainan ini dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari dua grup dengan anggota sama banyak. Peralatan yang digunakan adalah bola dengan berbagai macam warna, keranjang tempat bola, *stopwatch*, dan peluit.



Gambar 5. Gambar Permainan Bola Estafet

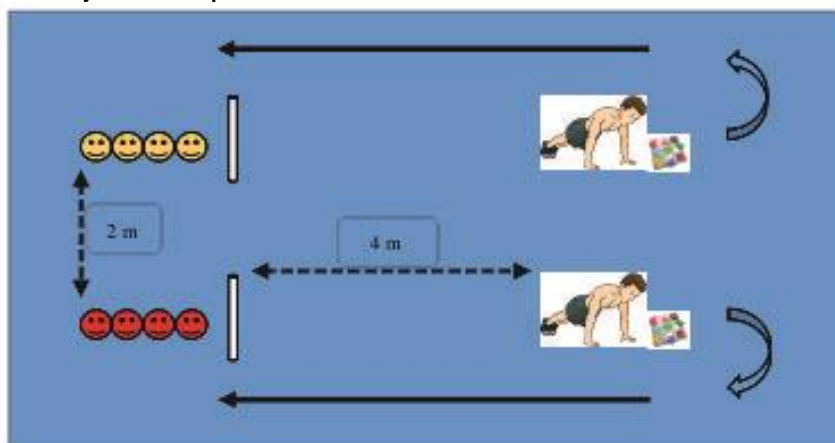
Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama banyak. Setelah empat kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan. Semua anak duduk dengan kaki lurus ke depan dengan keranjang bola berada pada antara kedua ujung kaki. Setelah duduk anak mulai memindahkan bola dari keranjang depan ke keranjang yang berada di belakangnya. Bola yang dipindahkan secara bergantian satu-persatu dengan tangan lurus ke depan. Setelah semua bola dipindahkan semuanya kebelakang, anak tersebut berlari menuju barisan paling belakang sambil membawa keranjang bola. Setelah sampai pada barisan paling belakang, keranjang bola akan diberikan kepada teman depannya dengan cara memberi dari atas kepala dengan kedua tangan. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan dengan baik dan benar.

#### Permainan *Hold Out Puzzle*

Tujuan permainan *hold out puzzle* ini adalah untuk melatih kekuatan otot bahu melalui sebuah permainan. Permainan *push puzzle* ini mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap anak dapat meletakkan *puzzle* sesuai dengan tempatnya), (b) afektif (anak bisa mengikuti permainan secara serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (anak mampu melakukan gerakan push sambil memindahkan *puzzle* dengan benar). Peralatan yang digunakan adalah *puzzle*, kayu pembatas, *stopwatch*, dan peluit.

Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata. Setelah kedua kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan. Setelah aba-aba permainan dimulai, anak siap berlari menuju garis yang telah ditentukan. Setelah sampai pada garis anak melakukan posisi *push*. Dalam keadaan posisi tubuh push, anak melakukan penyusunan *puzzle* secara benar dan beraturan. Pada penyusunan *puzzle* tangan yang digunakan harus bergantian kiri dan kanan. Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata. Setelah kedua kelompok berada pada posisi

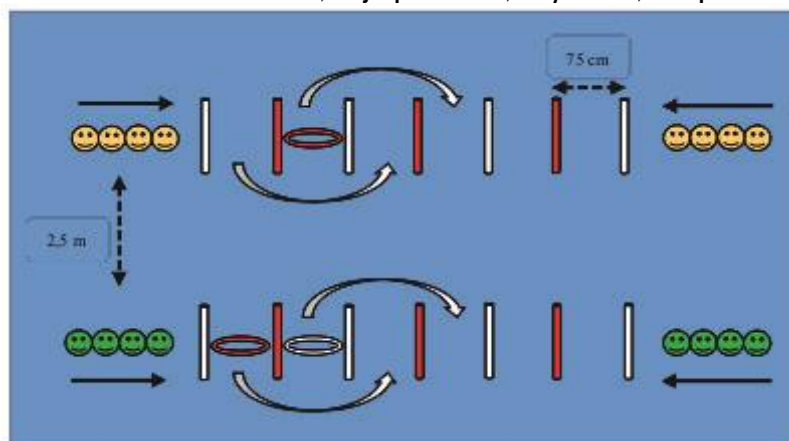
yang telah ditentukan, guru memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan. Setelah aba-aba permainan dimulai, anak siap berlari menuju garis yang telah ditentukan. Setelah sampai pada garis anak melakukan posisi *push*. Dalam keadaan posisi tubuh *push*, anak melakukan penyusunan *puzzle* secara benar dan beraturan. Pada penyusunan *puzzle* tangan yang digunakan harus bergantian kiri dan kanan. Setelah *puzzle* tersusun, anak tersebut berlari menuju kebarisan dengan posisi paling belakang untuk selanjutnya dilakukan kembali oleh anak berikutnya. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan ini.



Gambar 6. Gambar Permainan *Hold Out Puzzle*

#### Permainan Memindahkan Ban

Tujuan permainan memindahkan ban ini adalah untuk mengembangkan sikap kooperatif anak dengan temannya. Permainan memindahkan ban ini mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap anak bisa memindahkan ban dengan mengukur seberapa jauh harus memindahkannya), (b) afektif (anak bisa mengikuti permainan secara serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (anak mampu melakukan memindahkan ban secara baik untuk melatih kelenturan pada tubuhnya). Peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah ban motor bekas, kayu pembatas, *stopwatch*, dan peluit.



Gambar 7. Gambar Permainan Memindahkan Ban

Anak menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata. Setelah kedua kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan. Setelah aba-aba permainan dimulai, anak mulai memindahkan ban ke arah depan dan tidak boleh melewati batas yang telah ditentukan. Setelah ban I dipindahkan anak masuk ke dalam lingkaran ban tersebut dan mengambil ban ke II untuk dipindahkan kembali ke depan. Setelah ban ke II dipindahkan anak tersebut melompat ke dalam lingkaran ban ke II. Selanjutnya anak tersebut mengambil ban I untuk dipindahkan kembali ke depan. Setelah ban I dipindahkan ke depan anak tersebut kembali melompat ke dalam ban I dan kembali memindahkan ban ke II. Pada saat memindahkan ban posisi kaki tidak boleh ditekuk dan harus lurus. Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat sampai ke garis finis.



Dapat dilihat dari hasil memperoleh nilai tingkat pencapaian perkembangan yang sudah dilakukan anak selama melakukan permainan, bahwa menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada saat uji coba skala kecil dan uji coba skala besar yang dinilai secara langsung oleh guru.

Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan permainan aktivitas jasmani yang berjudul "Permainan Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Kedisiplinan Pada Siswa SD Kelas Bawah". Buku panduan permainan berisi lima model permainan, yaitu: (1) permainan mengangkat ban, (2) permainan bola estafet, (3) permainan *hold out puzzle*, (4) permainan memindahkan ban, dan (5) permainan *running card and tire rotating*.

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian dan pengembangan ini yaitu agar model permainan ini yang dikembangkan dapat digunakan guru sebagai salah satu bentuk pembelajaran dilapangan terutama dalam pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani. Sebelum menggunakan model ini terlebih dahulu membaca buku panduan mauapun menonton video panduan model permainan supaya permainan yang dilakukan cocok untuk diterapkan dan pengajarannya akan lebih mudah saat dilakukan. Bagi akdemisi selanjutnya, perlu adanya kajian-kajian dan pengembangan-pengembangan lebih lanjut untuk menambah khasanah permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan, agar dapat menunjang proses belajar dan bermain untuk siswa SD kelas bawah sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Selain itu, perlu ditambah penelitian yang sesuai dan penambahan jumlah sampel. Sedangkan untuk mengembangkan penelitian ini ke arah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran yaitu, subjek penelitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas. Begitu pula dengan tempat penelitian, dilakukan pada lebih banyak tempat penelitian. Hasil pengembangan ini hanya berupa model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada anak SD kelas bawah saja. Untuk penelitian lebih lanjut dapat mengembangkan jenis kegiatan selain permainan atau pun tetap mengembangkan model permainan, tetapi dengan tujuan selain meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan. Demikian saran-saran terhadap diseminasi dan pengembangan produk lebih lanjut terhadap model permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada anak SD kelas bawah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, D. K. (2007). *Pendidikan karakter: strategi mendidik anak di zaman global*. Jakarta: PT Grasindo.
- Behr, A. K., Rodger, S., & Mickan, S. (2013). Do play and foundational skills need to compete for the teacher's attention in an early childhood classroom. *Journal ERIC Digest*, Vol 89, 213-219.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research (an introduction)* 4th edition. New York & London: Longman.
- Bungin, Burhan. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif: aktualisasi metodologis kearah ragam varian kontemporer*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hopper, Bev., Grey, Jenny., & Maude, Trish., et al. (2000). *Teaching physical education in primary school*. London: Routledge Falmer.
- Riduwan. (2007). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rubiyatno, R., & Suharjana, S. (2013). Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter kerja sama, tanggung jawab dan kejujuran siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 166 - 175. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2572>
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.