

Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas

Tri Ari Prasetyanto^{a*}, Wawan Sundawan Suherman^b

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

^a triariprasetya@gmail.com; ^b wansundawan@gmail.com

* Corresponding Author.

Received: 21 December 2020; Revised: 14 January 2021; Accepted: 18 March 2021

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk menghasilkan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar (SD) kelas atas. Penelitian pengembangan dilakukan dengan langkah-langkah: (1) pengumpulan informasi di lapangan; (2) analisis informasi; (3) pengembangan produk awal; (4) validasi ahli/revisi; (5) uji coba skala kecil; (6) revisi; (7) uji coba lapangan skala besar; (8) revisi akhir; dan (9) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil berjumlah 24 siswa. Uji coba skala besar di tiga sekolah. Instrumen: (1) pedoman wawancara; (2) kuisisioner; (3) pedoman observasi; (4) kuisisioner uji efektivitas; dan (5) kuesioner siswa. Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian berupa model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas menggunakan metode *circuit training*. Hasil penilaian ahli materi dan siswa, menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai baik dan efektif, dan siswa memberikan respons yang positif, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan layak untuk digunakan.

Kata Kunci: model latihan, *circuit training*, siswa SD kelas atas.

Developing physical training model for higher primary school age children

Abstract: The study aims to review models that produce Physical fitness training for Students of Elementary School (SD) Class differences. Development Research conducted WITH Steps: (1) the collection of information in the field; (2) the analysis of information; (3) development Products Beginning; (4) validation Expert / revision; (5) testing your scale is small; (6) Revisions; (7) Field trials of your big scale; (8) the final revision; and (9) Preparation of the final product. Small-scale trials You totaling 24 students. You big-scale trials at three schools. Instrument: (1) Guidelines Interviews; (2) questionnaires; (3) Observation Guidelines; (4) the effectiveness of the test questionnaires; and (5) student questionnaires. That engineering data analysis of quantitative and qualitative descriptive. Research Model Form of Physical fitness exercises For Elementary Students Grades differences using circuit training method. Expert Assessment Results matter and Students, Models that showed Developed rated Good And Effective, response and students give a positive thing, so Learning Model Developed feasible to review use.

Keywords: Model training, circuit training, class differences Elementary Students

How to Cite: Prasetyanto, T., & Suherman, W. (2022). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 91-102. doi:<https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.18005>



PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman yang semakin modern seperti sekarang menjadikan persaingan pengetahuan dan teknologi sangat tampak terlihat dan dirasakan di seluruh belahan dunia. Di era globalisasi seluruh umat manusia di muka bumi akan mudah saling mengenal dan mengetahui seluruh informasi yang sedang berlangsung dengan sangat cepat. Hal ini akan berdampak pada tatanan kehidupan manusia, baik ideologi, politik, ekonomi, sosial, maupun budaya. Hal ini akan menjadikan manusia disibukkan dengan urusan persaingan antar umat manusia. Kesibukan ini akan sangat berdampak pada kesehatan jiwa dan raga.

Siswa Sekolah Dasar kini lebih tertarik dengan media teknologi yang sedang berkembang. Anak lebih senang bermain *play station*, *game online*, *gadget*, dan aktivitas modern lainnya dibandingkan aktivitas



olahraga. Hal tersebut sangat meminimalkan gerak tubuh yang mengakibatkan kualitas tubuh siswa sangat rendah. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa SD kebanyakan hanya dilakukan di sekolah, dan hal tersebut sangat dirasakan kurang dalam tumbuh kembang kebugaran jasmani anak. Siswa belum mandiri untuk melakukan olahraga sendiri di rumah ataupun di lingkungan tempat tinggalnya.

Seiring dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) yang demikian pesat, maka aktivitas anak menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat dan lebih lancar. Dengan kata lain anak benar-benar dimanjakan oleh perkembangan IPTEK. Hal tersebut diperburuk dengan semakin berkurangnya lahan untuk bermain anak yang berupa lapangan sebagai tempat berolahraga terutama di daerah perkotaan. Akibat dari itu semua hidup anak menjadi berubah, yang biasa aktif bergerak kini menjadi pasif atau malas bergerak. Kenyataan di lapangan memperlihatkan anak-anak Sekolah Dasar lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan televisi, *video games*, atau permainan elektronik lainnya daripada bermain di luar yang menggunakan unsur gerak (dasar gerak atau gerak dasar). Dampak langsung yang dirasakan oleh pola hidup yang demikian adalah menurunnya kemampuan gerak anak.

Pandangan umum masyarakat bahwa anak yang sering melakukan aktivitas lebih bugar daripada anak yang tidak beraktivitas. Kebugaran dan aktivitas fisik saling berkaitan, secara umum anak dilahirkan sehat dan bugar, jika dilihat dari segi individual. Anak tumbuh dan berkembang kemudian mengalami peningkatan kebugaran dan berubah selama fase pertumbuhan. Kondisi kebugaran jasmani anak sesuai dengan lingkungan dan iklim tempat tinggal. Pengembangan aspek motorik yang kurang mengakibatkan anak memiliki tingkat kebugaran berbeda-beda, cara membedakan anak yang bugar maupun tidak bugar, aktif atau tidak aktif ditentukan oleh beberapa masalah. Masalah pertama adalah definisi dari kebugaran jasmani yang mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Faktor penentu utama dari tes kebugaran jasmani zaman dahulu dengan penilaian atletik dan kemampuan motorik, tetapi sekarang ini faktor penentu tingkat kebugaran jasmani berfokus pada kesehatan yang berhubungan dengan komponen kebugaran jasmani yang terdiri dari; daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Irianto (2002) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu (1) kebugaran statistik; (2) kebugaran dinamis; (3) kebugaran motoris. Sujiono et al. (2014) mengemukakan bahwa unsur-unsur kesegaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Lebih lanjut Sujiono et al. (2014) menyatakan bahwa gerakan yang timbul dan terjadi pada motorik kasar merupakan gerakan yang terjadi dan melibatkan otot-otot besar dari bagian tubuh, dan memerlukan tenaga yang cukup besar. Tujuan dari mengajarkan kebugaran jasmani pada anak bukan berorientasi pada hasil tetapi lebih mengutamakan proses. Pengalaman anak dalam beraktivitas mengajarkan mengenai penggunaan tenaga yang bermanfaat, belajar bertanggung jawab, dan bergaya hidup sehat. Pelajaran yang didapat dari kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik adalah aktivitas fisik atau olahraga 2-5 kali seminggu selama 30-45 menit di samping pembelajaran fisik motorik di sekolah.

Meningkatkan kualitas kehidupan yang layak, selain meningkatkan mutu pendidikan, peningkatan kualitas jasmani dan rohani juga dibutuhkan. Hal ini karena apabila kualitas jasmani maupun rohani baik, maka seseorang anak tidak akan mudah mengalami kelelahan, baik kelelahan fisik, maupun psikis. Dengan kondisi demikian, pekerjaan yang dilakukan tidak akan mengalami kendala dan hasilnya lebih maksimal. Untuk mendapatkan kualitas jasmani dan rohani yang memadai dapat diperoleh melalui latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara teratur. Latihan yang dilakukan sebaiknya tidak membosankan sehingga fisik dan psikis tidak mengalami tekanan emosional dan yang terpenting mudah dilakukan di manapun dan kapanpun bagi siswa SD.

Mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal diperlukan keseimbangan pola makan, olahraga teratur, dan istirahat. Aktivitas olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD perlu dirancang dengan cermat, sebab seperti halnya obat, olahraga yang kurang takarannya tidak akan memberi manfaat yang optimal, sedangkan bila berlebihan dari takaran yang dianjurkan akan membahayakan kesehatan anak. Latihan dimulai dari yang mudah dan berintensitas ringan sampai yang padat atau sulit berintensitas sedang. Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan berperan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis manusia (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Berdasarkan hasil observasi di beberapa SD yang berada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Peneliti menemukan berbagai masalah terkait dengan kebugaran jasmani siswa SD, yaitu masih rendahnya

kualitas kebugaran siswa dalam melakukan praktik olahraga yang dilakukan guru di sekolahnya. Hal ini dibuktikan dengan siswa sering merasa malas, mengalami kelelahan dan cedera saat melakukan praktik olahraga, walaupun guru olahraga telah melakukan prosedur dengan sebaik mungkin di awal mata pelajaran olahraga dengan memberikan pemanasan dan penguluran terlebih dahulu sebelum melakukan olahraga inti. Selain itu, masih minimnya variasi latihan yang menyenangkan untuk dapat meningkatkan motivasi dalam melakukan olahraga di sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti di beberapa Sekolah Dasar yang ada di Kabupaten Sleman, diperoleh gambaran umum belum optimalnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Peneliti menemukan beberapa masalah yang dihadapi oleh guru di sekolah tersebut, di antaranya sebagai berikut:

Masalah pertama yang dihadapi para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yaitu masih minimnya pengetahuan guru dalam menerapkan model latihan yang tepat dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Minimnya pengetahuan guru ini mengakibatkan kurangnya kreativitas guru dalam menyusun model pembelajaran jasmani yang variatif dan menarik sehingga anak tidak bosan.

Masalah kedua yang dihadapi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yaitu kurangnya sarana dan prasarana yang dapat mendukung proses pembelajaran penjaskes. Kondisi seperti ini menyebabkan kegiatan pengajaran guru hanya memberikan praktik yang tersedia alatnya saja, sedangkan materi praktik yang lainnya tidak diberikan karena alat yang dibutuhkan tidak ada atau rusak.

Masalah ketiga yang dihadapi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yaitu masih terbatasnya referensi atau sumber bacaan tentang bagaimana cara guru mengajarkan model pembelajaran jasmani yang tepat guna mendukung tercapainya pembelajaran yang diinginkan. Hal ini menyebabkan guru masih terlihat bingung memberikan bentuk model pembelajaran jasmani seperti apa khususnya untuk siswa sekolah dasar kelas atas, apalagi dengan jam pelajaran penjaskes yang cukup lama yaitu 4 x 35 menit.

Masalah keempat yang dihadapi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SD yaitu belum maksimalnya kebugaran jasmani siswa, terlihat hampir 50 % siswa merasa cepat mengalami kelelahan bila melakukan gerakan-gerakan tersebut, karena anak sangat jarang diberikan gerakan-gerakan tersebut dalam pembelajaran PJOK, sehingga mengakibatkan belum maksimalnya kemampuan kebugaran jasmani anak.

Masalah kelima yang dihadapi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SD yaitu anak kurang antusias dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif, karena pembelajaran yang kurang menarik. Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti *game online*, *playstation*, *gadget* dan game-game elektronik lainnya. Anak merasa sangat nyaman untuk melakukan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama. Di sisi lain anak sendiri menyatakan bahwa dirinya hanya merasakan lelah dan bosan dengan apa yang diajarkan oleh guru dan tidak suka melakukan aktivitas gerak berlari dan melompat. *Game* yang dilakukan dalam jangka waktu lama (≥ 2 jam) tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik akan berdampak buruk untuk kesehatan fisik serta psikis anak. (Griffiths et al., 2010) menyatakan bahwa anak laki-laki dan perempuan yang menggunakan layar hiburan (*playstation*, *game internet*, dan lain-lain) untuk durasi apa pun, dan berpartisipasi dalam olahraga memiliki lebih sedikit masalah emosional dan perilaku, serta memiliki perilaku yang lebih prososial, daripada anak-anak yang hanya menggunakan layar hiburan ≥ 2 jam di tiap harinya dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga. Olahraga tersebut harus memiliki daya tarik untuk selalu dimainkan oleh anak dan mampu membuat anak senang serta termotivasi untuk memainkannya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Melalui aktivitas pendidikan jasmani peserta didik dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial. Kemampuan mempelajari tugas gerak merupakan salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan anak dalam proses pembelajaran gerak, terutama bila gerakan-gerakan yang akan dipelajari memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Melalui

kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmoni.

Penentuan bahan ajar dan model pembelajaran akan tercapai bila para pendidik mengetahui kebugaran jasmani anak didiknya. Tanpa mengetahui hal tersebut, maka para guru mengalami kerancuan dalam melakukan proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Akibatnya tujuan pendidikan jasmani sulit dicapai dan menimbulkan kerja yang tidak efektif dan efisien. Untuk itu, proses pendidikan jasmani akan berhasil baik, bila penentuan bahan dan metodenya sesuai dengan kemampuan anak didik. Mengetahui kemampuan anak didik secara akurat merupakan salah satu kunci sukses usaha pendidikan. Artinya guru akan mengetahui kemampuan, kesenangan, dan kebutuhan anak, sehingga guru dapat membantu siswa untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Murid Sekolah Dasar pada dasarnya sudah dapat dilihat seberapa jauh kebugaran jasmaninya, dengan asumsi tersebut diharapkan murid Sekolah Dasar sudah memiliki kemampuan yang sangat berguna untuk penyesuaian diri bagi kehidupan mereka terutama yang menyangkut gerakan-gerakan yang berguna dalam kehidupan mereka sehari-hari. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah sangat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor guru, siswa dan sarana dan prasarana. Seperti yang dikatakan oleh Gusril dan Mutohir (2004) menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan motorik dan kebugaran jasmani akibat kualitas pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa Sekolah Dasar diperlukan suatu model yang sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain.

Model dapat diartikan sebagai miniatur suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Menurut Sagala (2009) sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai: (1) suatu tipe atau desain; (2) suatu deskripsi atau analogi; (3) suatu sistem asumsi-asumsi, data-data yang dipakai untuk menggambarkan secara sistematis suatu objek atau peristiwa; (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang disederhanakan; (5) suatu deskripsi dari suatu sistem yang mungkin atau imajiner; (6) penyajian diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat aslinya. Berdasarkan pernyataan Metzler (2017) bahwa model dapat difungsikan sebagai contoh dalam mendemonstrasikan pada orang lain tentang cara lain untuk bertindak atau berpikir.

Latihan kebugaran jasmani untuk siswa SD memiliki karakteristik dan dosis latihan yang khas disesuaikan dengan usia dan tahapan perkembangannya. Dosis dan prinsip latihan yang perlu diperhatikan adalah frekuensi, intensitas, tipe, dan durasi yang tepat bagi siswa SD, misalnya frekuensi latihan fisik anak yang baik tiga kali setiap minggunya dapat terpenuhi. Sasaran utama latihan fisik adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani. Pernyataan di atas diperkuat oleh pendapat Lumintuarso (2013) bahwa frekuensi latihan untuk atlet multilateral hanya berkisar 3 kali dalam seminggu. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan untuk latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD cukup dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan atas hal tersebut dan setelah mengetahui letak pokok permasalahan di atas, maka peneliti ingin mencoba untuk melakukan penelitian pengembangan dengan membuat model latihan kebugaran jasmani yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan siswa SD kelas atas. Model baru yang dibuat berupa latihan kebugaran jasmani dengan sistem sirkuit yaitu bergerak dari pos 1 ke pos selanjutnya. Guru penjas-kes perlu melakukannya sebagai variasi dan solusi materi olahraga dalam pembinaan kebugaran jasmani agar siswa tidak mengalami kejenuhan dalam melaksanakan olahraga dan dapat melaksanakan secara mandiri di rumah masing-masing. Adapun olahraga yang digunakan adalah aktivitas olahraga yang berhubungan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, kelentukan, dan komposisi tubuh.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan Gall et al. (2003). Prosedur penelitian dan pengembangan ini menggunakan langkah-langkah Gall et al. (2003) yang disederhanakan. Desain penelitian

pengembangan model pengembangan Gall et al. (2003) kemudian diubah dengan lebih sederhana melibatkan 9 langkah yaitu: (1) pengumpulan informasi di lapangan; (2) analisis informasi yang telah dikumpulkan; (3) pengembangan produk awal; (4) validasi ahli dan revisi; (5) uji coba lapangan skala kecil; (6) revisi; (7) uji coba lapangan skala besar; (8) revisi akhir; dan (9) pembuatan produk final.

Target/Subjek Penelitian

Target penelitian ini yaitu siswa SD kelas atas. Ujicoba skala kecil dilakukan di SD Muhammadiyah Sapen kelas V sebanyak 24 siswa. Penelitian skala besar dilaksanakan di tiga sekolah, yaitu: 26 siswa SD Muhammadiyah Sapen kelas VI, 22 siswa SD Muhammadiyah Gendeng kelas V, dan 24 siswa SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2 kelas V. Proses pada tahap ujicoba lapangan skala besar serupa dengan proses yang dilakukan pada tahap ujicoba skala kecil. Perbedaannya terletak pada jumlah subjek uji coba skala besar yang lebih banyak daripada ujicoba skala kecil yaitu berjumlah 24 siswa.

Uji efektivitas produk yaitu untuk mengetahui keefektifan model latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Pada uji efektivitas, dilakukan dengan metode eksperimen semu, anak akan mendapatkan perlakuan selama 3 kali pertemuan untuk melakukan model yang dikembangkan dalam penelitian ini.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015). Untuk menghasilkan model pengembangan yang berkualitas diperlukan instrumen yang mampu menggali data yang diperlukan untuk mengumpulkan data pada penelitian. Instrumen yang digunakan yaitu: wawancara, lembar observasi, angket untuk ahli materi dan ahli media, angket untuk subjek uji coba, dan instrumen untuk observasi keefektifan model.

Langkah-langkah teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut: (1) Uji Coba Draft Model: Uji coba produk atau draf model dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar; (2) Pengambilan Data Skala Kecil: Uji coba skala kecil melibatkan satu sekolah, yaitu di SD Muhammadiyah Sapen kelas V sebanyak 24 siswa; (3) Pengambilan Data Skala Besar: Langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan uji coba skala besar tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan pada saat uji coba skala kecil. Perbedaannya hanya terletak pada jumlah subjek coba yang jauh lebih banyak dan tempat uji coba. Subjek dalam uji coba skala besar di tiga SD yaitu 26 siswa SD Muhammadiyah Sapen kelas VI, 22 siswa SD Muhammadiyah Gendeng kelas V, dan 24 siswa SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2 kelas V; (4) Uji Efektivitas: Setelah produk akhir dilanjutkan uji keefektifan produk. Uji keefektifan dilakukan di SD Muhammadiyah Pakem dengan subjek siswa kelas V yang berjumlah 28 anak. Uji keefektifan produk dilakukan sebanyak 3 kali dengan rincian pertemuan 1 dilakukan 8 pos latihan sirkuit sebanyak 1 set, pertemuan 2 dilakukan 8 pos latihan sirkuit sebanyak 2 set, dan pertemuan 3 dilakukan 8 pos latihan sirkuit sebanyak 3 set. Pengujian produk akhir ini untuk mengetahui apakah suatu produk yang sudah dihasilkan layak dan memiliki keunggulan dalam tataran implementasi model di lapangan. Pengujian ini tujuannya bukan lagi menyempurnakan produk akhir, karena produk yang dibuat sudah melalui beberapa tahapan uji coba. Setelah dihasilkan model permainan langkah selanjutnya dilaksanakan uji efektivitas dengan eksperimen menggunakan tes kebugaran jasmani dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif menggunakan teknik Miles dan Huberman. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data-data berikut: (1) data skala nilai hasil penilaian terhadap draf model latihan kebugaran jasmani sebelum pelaksanaan uji coba di lapangan; (2) data hasil observasi model latihan kebugaran jasmani; (3) data hasil observasi keefektifan model latihan kebugaran jasmani; (4) data kuesioner dari latihan kebugaran jasmani; (5) data observasi ahli media terhadap kualitas video; dan (6) data uji efektivitas produk akhir. Sementara analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap: (1) data hasil wawancara dengan guru saat studi pendahuluan; (2) data kekurangan dan masukan terhadap model latihan kebugaran jasmani sebelum uji coba maupun setelah uji coba di lapangan.

Pada uji efektivitas, dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain '*Control Group Pretest Posttest Desain*'. Selanjutnya hasil *pretest* akan dibandingkan dengan hasil *posttest* menggunakan analisis uji t pada taraf signifikansi 5% (Fajaruddin et al., 2021; Widiana, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah prosedur penelitian yang diadaptasi dari Borg dan Gall (1983), penelitian ini berawal dari pengumpulan data dan analisis informasi yang kemudian menjadi dasar pembuatan model permainan. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini merupakan model latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Berdasarkan hasil studi lapangan dan studi kepustakaan yang terkait dengan kebutuhan anak SD kelas atas untuk meningkatkan kebugaran jasmani rancangan produk awal terdiri atas sirkuit 6 pos, yaitu (1) pos lari, lempar, dan tangkap bola; (2) pos lompat kijang; (3) *pos sit up* dan *back up*; (4) *pos stretching with the ball*; (5) pos senam aerobik; dan (6) pos pemburu dan pemangsa. Rancangan produk awal yang telah tersusun ini selanjutnya divalidasi oleh pakar untuk menentukan kelayakan produk sebelum diujicobakan di lapangan.

Model latihan kebugaran jasmani yang dibuat dalam draf awal terdapat 6 pos latihan yang dilakukan dengan sistem latihan sirkuit. Setiap siswa melakukan gerakan latihan di setiap pos latihan selama satu menit, setelah selesai di setiap posnya, anak akan berpindah ke pos selanjutnya. Waktu istirahat setiap pos selama 15 detik. Tujuan dari latihan ini secara keseluruhan adalah untuk meningkatkan minat anak untuk melakukan kegiatan olahraga dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang berfokus pada kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, (daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh).

Latihan yang dibuat merupakan latihan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan minat siswa dan kebugaran siswa. Penulis melakukan rancangan tersebut berdasarkan observasi, wawancara dengan guru dan pengumpulan informasi lainnya yang dilakukan di beberapa sekolah dasar di mana masih belum terdapat variasi latihan yang membuat anak untuk senang dalam melaksanakan kegiatan olahraga di sekolah.

Produk awal model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas sebelum diujicobakan dalam uji coba kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Validasi produk yang akan dihasilkan, peneliti melibatkan dua orang ahli yang berasal dari dosen, yaitu ahli pendidikan anak usia dini, dan ahli latihan kebugaran jasmani.

Validasi dilakukan dengan menyampaikan draf produk awal model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas, dengan disertai lembar penilaian dengan skala nilai yang di dalamnya terdapat masukan, saran, serta revisi dari para ahli dan guru. Hasil penilaian berupa skala nilai untuk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 4.

Hasil penilaian ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas diketahui dan disajikan ke dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Tinggi	2	100,00 %

Tabel 1 menunjukkan penilaian ahli materi terhadap latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas: (0 %) yang kategori rendah, (0 %) yang kategori sedang, dan 2 responden (100,00 %) kategori tinggi. Total nilai pakar 1 sebesar 51 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai pakar 2 sebesar 48 terletak pada interval $45 \leq X$, maka penilaian terhadap draf awal yang dilakukan oleh ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas dalam kategori tinggi/baik. Dari kedua pakar/ahli didapatkan penilaian dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan penilaian validator terhadap model yang dibuat telah valid layak untuk diujicobakan.

Setelah mendapatkan validasi para ahli materi terhadap draf awal model latihan kebugaran jasmani, peneliti melakukan uji coba lapangan skala kecil di SD Muhammadiyah Sapen kelas V, yang berjumlah 24 anak. Dari pelaksanaan uji coba skala kecil, didapatkan data dari ahli materi pendidikan anak usia dini dan

latihan kebugaran jasmani meliputi; (1) data hasil observasi model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas, (2) data hasil observasi keefektifan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas, (3) data masukan terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas, (4) kuesioner anak-anak, (5) selain itu didapatkan juga data dari ahli media terhadap kualitas hasil video dan masukan dalam penelitian skala kecil.

Hasil penilaian ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas pada skala kecil diketahui dan disajikan ke dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Tinggi	4	100,00 %

Tabel 2 menunjukkan penilaian ahli materi dan guru terhadap latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas: (0 %) yang kategori rendah, (0 %) yang kategori sedang, dan 4 responden (100,00 %) kategori tinggi. Total nilai pakar 1 sebesar 54 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai pakar 2 sebesar 52 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 1 sebesar 50 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 2 sebesar 50 terletak pada interval $45 \leq X$, maka pada penelitian skala kecil penilaian ahli materi dan guru terhadap observasi model latihan kebugaran jasmani dalam kategori tinggi/baik.

Hasil penilaian ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas pada skala kecil diketahui dan disajikan ke dalam Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Tinggi	4	100,00 %

Tabel 3 menunjukkan penilaian ahli materi dan guru terhadap latihan kebugaran jasmani: (0 %) yang kategori rendah, (0 %) yang kategori sedang, dan 4 responden (100,00 %) kategori tinggi. Total nilai pakar 1 sebesar 34 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai pakar 2 sebesar 33 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 1 sebesar 33 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 2 sebesar 35 terletak pada interval $30 \leq X$, maka pada penelitian skala kecil penilaian ahli materi dan guru terhadap observasi model latihan kebugaran jasmani dalam kategori tinggi.

Rekapitulasi kuesioner untuk latihan kebugaran jasmani di atas menunjukkan bahwa respon dari peserta yang menjadi sampel pada uji coba skala kecil, secara umum memberikan respon yang positif terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas

Setelah dilakukan uji coba skala kecil dan proses revisi terhadap draf model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas tahun, berdasarkan hasil observasi dan masukan-masukan dari ahli materi. Langkah selanjutnya peneliti melakukan uji coba lapangan skala besar di tiga SD yaitu: 26 siswa SD Muhammadiyah Sapen kelas VI, 22 siswa SD Muhammadiyah Gendeng kelas V, dan 24 siswa SD Muhammadiyah Purwodiningratan 2 kelas V. Dari pelaksanaan uji coba skala besar, didapatkan data dari ahli materi dan guru, meliputi: (1) Data hasil observasi model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas; (2) Data hasil observasi keefektifan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas; (3) Data masukan terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas; (4) selain itu didapatkan juga data respon dari siswa; dan (5) data dari ahli media untuk melihat kualitas video.

Hasil penilaian ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas pada skala besar diketahui dan disajikan ke dalam Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Tinggi	4	100,00 %

Tabel 4 menunjukkan penilaian ahli materi dan guru terhadap latihan kebugaran jasmani: (0 %) yang kategori rendah, (0 %) yang kategori sedang, dan 6 responden (100,00 %) kategori tinggi. Total nilai pakar 1 sebesar 56 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai pakar 2 sebesar 57 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 1 sebesar 56 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 2 sebesar 56 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 3 sebesar 55 terletak pada interval $45 \leq X$, total nilai guru 4 terletak pada interval $45 \leq X$, maka pada penelitian skala besar penilaian ahli materi dan guru terhadap observasi model latihan kebugaran jasmani dalam kategori tinggi/baik.

Hasil penilaian ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas pada skala besar diketahui dan disajikan ke dalam Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0,00 %
Sedang	0	0,00 %
Tinggi	6	100,00 %

Tabel 5 menunjukkan penilaian ahli materi dan guru terhadap latihan kebugaran jasmani: (0 %) yang kategori rendah, (0 %) yang kategori sedang, dan 6 responden (100,00 %) kategori tinggi. Total nilai pakar 1 sebesar 38 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai pakar 2 sebesar 39 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 1 sebesar 38 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 2 sebesar 37 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 3 sebesar 38 terletak pada interval $30 \leq X$, total nilai guru 4 sebesar 39 terletak pada interval $30 \leq X$, maka pada penelitian skala besar penilaian ahli materi dan guru terhadap observasi keefektifan model latihan kebugaran jasmani dalam kategori tinggi/efektif.

Berdasarkan rekapitulasi kuesioner untuk latihan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa respon dari peserta yang menjadi sampel pada uji coba skala besar, secara umum memberikan respon yang positif terhadap model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas.

Ahli media terhadap kualitas video latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas (10-12 tahun), total nilai model latihan kebugaran jasmani terletak pada interval $24 \leq X$, maka pada penelitian skala besar penilaian ahli media terhadap kualitas video dalam kategori tinggi/baik.

Revisi produk dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu: (1) revisi I dilakukan pada tahap validasi; (2) revisi II dilakukan setelah uji coba skala kecil; dan (3) revisi III dilakukan setelah uji coba skala besar. Revisi-revisi ini didasarkan pada data saran dan masukan dari para pakar dan guru. Adapun rincian kegiatan revisi tersebut dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Masukan terhadap Draf Awal

Pakar	Masukan
Pakar 1	Dilakukan pemanasan sebelum latihan inti dan pendinginan setelah latihan inti. Urutan latihan harus jelas Dilaporkan dalam bentuk video.
Pakar 2	Bentuk latihan harus menyenangkan. Model latihan harus baru. Menggunakan peralatan yang mudah dan sederhana. Anak harus merasa tertantang menjalankan model latihan.

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap validasi pakar maka selanjutnya peneliti melakukan revisi terhadap produk awal model sebelum produk diujicobakan pada tahap berikutnya yaitu uji skala kecil. Masukan pertama dari ahli materi pendidikan anak usia dini yaitu (1) dilakukan pemanasan untuk menaikkan suhu badan dan pendinginan untuk mengembalikan kondisi badan seperti semula; (2) urutan latihan harus jelas, sebagai contoh: setelah melakukan latihan dengan menggunakan otot punggung jangan melakukan gerakan melatih otot punggung di pos selanjutnya; (3) laporan pendokumentasian harus dalam bentuk video. Masukan dari ahli materi kebugaran jasmani yaitu (1) bentuk latihan harus menyenangkan, tidak membuat anak merasa bosan melakukan latihan yang diberikan; (2) model latihan harus baru, tidak menggunakan model yang telah banyak dilakukan peneliti sebelumnya; (3) menggunakan peralatan yang mudah dan sederhana; (4) anak harus merasa tertantang dengan materi latihan yang diberikan.

Peneliti mengkaji masukan-masukan dari para ahli materi untuk penyempurnaan model latihan kebugaran jasmani. Melakukan pemanasan untuk menaikkan suhu tubuh dan pendinginan untuk mengembalikan suhu tubuh, mengatur urutan gerakan latihan agar sasaran latihan sesuai dengan tujuan, pendokumentasian harus dalam video agar mudah dianalisis, bentuk latihan harus menyenangkan agar anak tidak mengalami kebosanan dalam proses latihan, model latihan baru dan tidak sama dengan model yang telah ada agar variasi latihan lebih variatif, menggunakan peralatan yang mudah dan sederhana supaya tidak mengalami kesulitan dalam penyediaan alat, serta bentuk latihan harus membuat anak tertantang melakukan kegiatan latihan. Masukan-masukan dari ahli materi sangat membantu peneliti untuk memperbaiki draf atau produk yang akan dihasilkan nantinya, yaitu berupa DVD dan buku pedoman model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas.

Data yang digunakan untuk melakukan revisi kedua ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala kecil. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala kecil. Masukan terhadap model pada uji coba skala kecil disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Masukan terhadap Model pada Uji Coba Skala Kecil

Pakar	Masukan
Pakar 1	Diberikan tanda setiap pos agar siswa mudah melakukan perpindahan. Setiap pos diberikan contoh gambar tata cara pelaksanaan kegiatan. Pos 6 (<i>though jack</i>) dan 8 (<i>climbing to buppers</i>) terlalu rumit dilakukan oleh siswa Denyut nadi sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan harus diperhatikan.
Pakar 2	Bentuk latihan harus menyenangkan. Model latihan harus baru. Menggunakan peralatan yang mudah dan sederhana. Anak harus merasa tertantang menjalankan model latihan.
Guru 1	Gerakan yang sulit sebaiknya diganti dengan gerakan yang lebih mudah. Diberikan contoh gerakan terlebih dulu sebelum siswa melakukan kegiatan.
Guru 2	Ada preview contoh gerakan dari instruktur/testor. Pada pos chest pass banyak siswa ragu menginjak marker, sebaiknya diberikan tanda dengan tali atau kapur. Pada pos plank siswa banyak yang keberatan, sebaiknya jumlah marker dikurangi.

Berdasarkan saran dan perbaikan dari tahap uji coba skala kecil maka selanjutnya peneliti akan melakukan revisi terhadap produk model untuk kemudian diujicobakan pada tahap skala besar. Penilaian ahli materi dan guru terhadap instrumen observasi, ahli materi sependapat bahwa model latihan kebugaran jasmani sudah masuk dalam skor tinggi (baik). Ahli materi dan guru menilai bahwa model latihan kebugaran jasmani sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Mengenai masukan dari ahli materi terhadap model latihan kebugaran jasmani dijelaskan di sebagai berikut.

Ahli materi satu memberi masukan terhadap hasil skala kecil, antara lain diberikan tanda setiap pos agar siswa mudah dalam melakukan perpindahan, diberikan contoh gambar tata cara pelaksanaan agar siswa mudah mengingat gerakan yang akan dilaksanakan, pada pos 6 (*though jack* diganti dengan *jumping jack*) dan pos 8 (*climbing to buppers* diganti dengan *squat trust*), mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan kegiatan supaya mengetahui tingkat kelelahan siswa.

Ahli materi dua memberikan masukan terhadap skala kecil antara lain: model latihan harus menyenangkan supaya siswa merasa senang dan tidak mengalami kebosanan, model latihan harus baru sehingga ketertarikan siswa terhadap kegiatan lebih besar dibandingkan sebelumnya, peralatan yang digunakan mudah dan sederhana sehingga dapat menyesuaikan dengan kondisi dan situasi di sekolah serta tidak menyulitkan sekolah dalam penyediaan alat, siswa harus merasa tertantang dengan latihan yang diberikan untuk meningkatkan kualitas gerak dan pemahaman terhadap materi yang diberikan.

Masukan dari guru satu terhadap model latihan kebugaran jasmani pada penelitian skala kecil antara lain: gerakan yang sulit diganti dengan gerakan yang lebih mudah dimaksudkan agar siswa tidak mengalami kesulitan dalam pelaksanaan gerakan sehingga siswa dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar sesuai tata cara pelaksanaan, diberikan contoh tata cara pelaksanaan agar siswa tidak salah dalam melakukan intruksi yang diinginkan peneliti.

Masukan dari guru dua, antara lain adanya preview contoh gerakan yang dilakukan oleh testor/instruktur untuk memperjelas tujuan dan sasaran yang diinginkan dalam setiap gerakan, pada pos chest pass diberikan tanda yang lebih jelas seperti tali/kapur supaya siswa tidak ragu menginjak batas marker yang telah ditentukan, pada pos plank dilakukan pengurangan terhadap jumlah marker agar siswa tidak terlalu terbebani dan kelelahan dalam pelaksanaan kegiatan. Menyikapi kekurangan dan masukan dari para ahli materi dan guru terhadap model latihan kebugaran jasmani, peneliti melakukan perbaikan terhadap kekurangan dengan menerima masukan ahli materi dan guru disertai alasannya agar model yang latihan kebugaran jasmani mendapatkan hasil atau kualitas yang baik.

Data yang digunakan untuk melakukan revisi ketiga ini merupakan data saran dan masukan yang didapat peneliti setelah melakukan uji coba skala besar. Berikut ini merupakan data saran dan masukan yang diperoleh setelah melakukan uji coba skala besar. Hasil masukan terhadap model pada uji coba skala besar disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Masukan terhadap Model pada Uji Coba Skala Besar

Pakar	Masukan
Pakar 1	Pada pos 3 (plank) jumlah cone dikurangi untuk mengurangi kelelahan.
Pakar 2	-
Guru 1	-
Guru 2	-
Guru 3	-
Guru 4	-

Penilaian ahli materi dan guru terhadap instrumen observasi serta pada penelitian skala besar, para pakar sependapat bahwa model latihan kebugaran jasmani sudah masuk dalam skor tinggi (baik), dan menilai bahwa model latihan kebugaran jasmani sangat efektif. Secara garis besar model latihan kebugaran jasmani tidak perlu dilakukan revisi hanya terdapat masukan dari pakar satu: gerakan pada pos 3 (plank) dikurangi jumlah marker agar siswa tidak terlaui kelelahan. Pakar dua dan guru tidak memberikan saran karena menganggap bahwa model latihan sudah baik dan sangat efektif.

Dari penilaian ahli materi dan guru terhadap instrumen observasi serta keefektifan pada uji coba skala besar, para ahli materi dan guru sependapat bahwa pengembangan model latihan kebugaran bagi siswa SD kelas atas yang terdiri dari 8 pos, yaitu: (1) lari, lempar, dan tangkap bola (*chest pass*); (2) *leg raise*; (3) *plank*; (4) *super kids*; (5) keseimbangan (*balancing*); (6) *jumping jacks*; (7) *squat with the ball*; (8) *squat trush*, yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik dan efektif.

Berdasarkan hasil observasi serta keefektifan dari ahli materi dan guru terhadap pelaksanaan uji coba skala besar pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas, para ahli materi, dan guru menganggap bahwa model yang dikembangkan sudah baik dan efektif, sehingga tidak diperlukan revisi. Dari hasil analisis tersebut maka hasil penelitian skala besar tidak perlu direvisi dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil uji coba skala besar kemudian dijadikan sebagai draf produk akhir permainan.

Pembahasan

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan sebuah produk model latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Model ini ini dikemas ke dalam sebuah VCD yang dilengkapi buku panduan. Tujuan dibuatnya buku panduan adalah menjelaskan secara lebih spesifik tentang model, sehingga guru sebagai praktisi di lapangan dan para pembaca akan memahami tujuan dari model latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas, alat-alat yang diperlukan, penyusunan alat, dan cara melaksanakan latihan.

Produk akhir model latihan kebugaran jasmani untuk anak SD kelas atas ini terdiri atas 8 pos, yaitu: (1) lari, lempar, dan tangkap bola (*chest pass*), (2) *leg raise*; (3) *plank*; (4) *super kids*; (5) keseimbangan (*balancing*); (6) *jumping jacks*; (7) *squat with the ball*; dan (8) *squat trush*. Model latihan ini ditujukan untuk latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas, sehingga dengan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Pengembangan model latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas dimulai dari tahap (1) pengumpulan informasi di lapangan; (2) analisis informasi yang telah dikumpulkan; (3) pengembangan produk awal; (4) validasi ahli dan revisi; (5) uji coba lapangan skala kecil; (6) revisi;

(7) uji coba lapangan skala besar; (8) revisi akhir; dan (9) pembuatan produk final. Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu buku panduan model latihan yang berjudul "Model Latihan Kebugaran Jasmani Anak SD Kelas Atas".

Model yang dikembangkan layak digunakan untuk anak SD kelas atas. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini telah diujicobakan dalam skala kecil maupun skala besar. Data hasil penelitian yang berupa penilaian dari para pakar dan guru menunjukkan latihan ini layak digunakan sebagai salah satu aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Model latihan kebugaran jasmani untuk anak SD kelas atas yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik anak. Melihat dari proses pembelajaran, anak cepat bosan, sehingga model permainan yang dikembangkan dibuat dengan model aktivitas bermain. Hal ini sesuai dengan pendapat Achroni (2012) bahwa bermain memberikan banyak manfaat untuk anak antara lain sebagai berikut: (1) Mendapatkan kegembiraan dan hiburan; (b) Mengembangkan kecerdasan/intelektual; (2) Mengembangkan kemampuan motorik halus; (3) Mengembangkan kemampuan motorik kasar; (4) Meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi; (5) Meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah; (6) Mengembangkan kemampuan sosial; (7) Sebagai media untuk mengungkapkan pikiran; (8) Untuk kesehatan. Dari segi kesulitan model latihan yang dikembangkan juga disesuaikan dengan kemampuan anak SD kelas atas, peralatan yang digunakan dalam permainan tidak membahayakan atau aman untuk digunakan karena peralatan telah dimodifikasi menggunakan bola yang *soft* dan alat-alat yang tidak membahayakan.

Setelah dihasilkan model permainan langkah selanjutnya dilaksanakan uji keefektifan dengan eksperimen menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes tersebut meliputi pengukuran kelentukan, kekuatan otot tungkai dan punggung, kekuatan otot lengan, dan daya tahan otot perut. Pada uji keefektifan produk penulis menggunakan siswa SD Muhammadiyah Pakem kelas V yang berjumlah 28 siswa, dengan rincian 20 siswa putri dan 12 siswa putri

Uji efektivitas produk dilakukan dengan metode eksperimen semu dan dilaksanakan selama tiga kali pertemuan. Eksperimen dalam penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* hasil tes kebugaran jasmani siswa. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji t *Pretest* dan *Posttest*

t hitung	sig	Persentase
8,042	0,000	21,02

Dari Tabel 9, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,042 dan $t_{tabel (0,05)(27)}$ 2,052 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 10,447 > $t_{tabel (0,05)(27)}$ 2,052, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa model latihan kebugaran jasmani yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD kelas atas.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahayubi, 2012) yang menyatakan bahwa "prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai". Hasil penelitian ini juga didukung oleh Hands dan Martin (2003) yang menemukan bahwa program pembelajaran aktivitas jasmani (gerak fundamental) yang diintegrasikan dengan pembelajaran di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif, psikomotorik, dan afektif anak.

Selanjutnya Strong et al. (2005) mengemukakan aktivitas jasmani juga sangat bermanfaat untuk kesehatan anak baik secara fisik, sosial maupun emosional. Hal ini menunjukkan melakukan aktivitas jasmani sangat bermanfaat terhadap perkembangan anak baik secara kognitif, psikomotorik, dan sosial serta anak memperoleh peningkatan kesehatan dengan melakukan aktivitas jasmani.

SIMPULAN

Dari hasil analisis data penilaian para ahli materi dan kuesioner siswa, dapat diambil simpulan bahwa: (1) Pengembangan model latihan kebugaran jasmani anak SD kelas atas dimulai dari tahap (1) pengumpulan informasi di lapangan; (2) analisis informasi yang telah dikumpulkan; (3) pengembangan produk awal; (4) validasi ahli dan revisi; (5) uji coba lapangan skala kecil; (6) revisi; (7) uji coba lapangan skala besar; (8)

revisi akhir; dan (9) pembuatan produk final. Produk dari penelitian pengembangan ini yaitu dikemas dalam bentuk VCD dan buku panduan yang berjudul "Model Latihan Kebugaran Jasmani Anak SD Kelas Atas."; (2) Model latihan yang dikembangkan layak digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak SD kelas atas. Model latihan kebugaran jasmani untuk anak SD kelas atas ini terdiri atas 8 pos, yaitu: (a) lari, lempar, dan tangkap bola (*chest pass*); (b) *leg raise*; (c) *plank*; (d) *super kids*; (e) keseimbangan (*balancing*); (6) *jumping jacks*; (7) *squat with the ball*; (f) *squat trush*; (3) Model latihan kebugaran jasmani untuk anak SD kelas atas yang disusun efektif dalam mentransfer tujuan peningkatan kebugaran jasmani yang ingin dicapai. Nilai tingkat pencapaian menunjukkan adanya peningkatan kebugaran jasmani pada saat uji efektivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, K. (2012). *Mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui permainan tradisional*. Javalitera.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction*. Longman.
- Fajaruddin, S., Retnawati, H., Prihono, E. W., Yusron, E., & Prihatni, Y. (2021). Mungkinkah gender mempengaruhi hasil belajar barbahasa anak? *Wyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 9(2), 127-134. <https://doi.org/10.30738/wd.v9i2.12273>
- Gall, M. D., Gall, J. P., Borg, W. R. D., & Gall, J. P. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). Pearson Education Inc.
- Griffiths, L. J., Dowda, M., Dezaux, C., & Pate, R. (2010). Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-30>
- Gusril, & Mutohir, T. C. (2004). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Hands, B. P., & Martin, M. (2003). Implementing a Fundamental Movement Skill program in an early childhood setting: The children's perspectives. *Australian Journal of Early Childhood*, 28(4), 47-52.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. FIK UNY.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula (Pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)*. UNY Pres.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.
- Rahayubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Nusa Media.
- Sagala, S. (2009). *Konsep dan makna pembelajaran untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar*. Alfabeta.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., & Pivarnik, J. M. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Sugiyono, S. (2015). *Cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan Disertasi*. Alfabeta.
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., Aisyah, S., Tatminingsih, S., Amini, M., & Suroso, A. (2014). *Metode pengembangan fisik*. Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto, S., & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Widiana, I. W. (2016). Pengembangan asesmen proyek dalam pembelajaran ipa di sekolah dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(2), 147-157. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i2.8154>