

MODEL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEDISIPLINAN BERBASIS PERMAINAN

**Mufakkirul Ardi
Sugeng Purwanto**

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

BAB XVII KETENTUAN PIDANA

Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MODEL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEDISIPLINAN BERBASIS PERMAINAN

**Mufakkirul Ardi
Sugeng Purwanto**



**Model Aktivitas Kebugaran Jasmani
dan Kedisiplinan Berbasis Permainan**

Oleh:

Mufakkirul Ardi & Sugeng Purwanto

ISBN: 978-602-498-125-9

©2020 Mufakkirul Ardi & Sugeng Purwanto

Edisi Pertama

**Diterbitkan dan dicetak oleh:
UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274-589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Desain Sampul: Ngadimin

Tata Letak: Arief Mizuary

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
PRAKATA	vii
BAB I	
PERAN BERMAIN DALAM PENDIDIKAN	1
A. Pengantar	1
BAB II	
MODEL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEDISIPLINAN BERBASIS PERMAINAN	5
1. Model Pembelajaran	5
a. Definisi Model Pembelajaran	5
b. Ciri-ciri Model Pembelajaran	8
c. Fungsi Model Pembelajaran	8
d. Tahap-tahap Pengembangan Model Pembelajaran	9
2. Permainan	9
a. Bermain dan Permainan	9
b. Tipe-tipe Permainan	11
c. Manfaat Bermain	14
d. Bermain Sebagai Bentuk Metode Meningkatkan Kebugaran Jasmani	17
3. Kebugaran Jasmani	18
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	18
b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani	20
c. Faktor-Faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani	26
4. Kedisiplinan	28
a. Pengertian Disiplin	28
b. Pentingnya Disiplin	29
c. Unsur-unsur Disiplin	30
d. Fungsi Disiplin	34

5. Karakteristik Anak SD Kelas Bawah	35
6. Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah.....	37
BAB III	
BENTUK-BENTUK PERMAINAN	39
A. Aktivitas Pendahuluan.....	39
B. Akitivitas Inti	42
1. Permainan Mengangkat Ban	42
2. Permainan Bola Estafet	45
3. Permainan <i>hold out puzzle</i>	49
4. Permainan Memindahkan Ban	51
5. Permainan <i>Running Card and Tire Rotating</i>	54
C. Aktivitas Penutup.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
TENTANG PENULIS	97

PRAKATA

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga buku panduan model aktivitas kebugaran jasmani dan kedisiplinan berbasis permainan ini dapat terselesaikan. Buku ini merupakan buku panduan pegangan guru PJOK di SD khususnya SD kelas bawah untuk menambah variasi bentuk-bentuk aktivitas jasmani demi menunjang kebugaran jasmani dan kedisiplinan yang baik pada anak SD kelas bawah.

Menurut anak-anak dunianya adalah bermain, dari bangun sampai tidur kembali aktivitasnya disibukkan dengan kegiatan bermain. Oleh sebab itu, bermain adalah salah satu tujuan dalam mengembangkan sebuah aktivitas jasmani untuk menunjang baik dari segi kesehatan jasmani maupun nilai karakter pada anak. Dalam kegiatan sehari-hari anak tidak bisa melakukan aktivitas dengan baik tanpa ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik. Begitu juga dengan tingkat karakter pada anak tidak akan berjalan dengan baik pada kehidupan sosial tanpa ditunjang dengan karakter yang baik salah satunya yaitu nilai disiplin yang dimilikinya.

Selain itu juga pentingnya kebugaran jasmani dan kedisiplinan diajarkan pada usia dini karena fungsi keduanya dimasa yang akan datang sangatlah penting. Kebugaran jasmani akan menunjang perkembangan fisik yang baik, dan kedisiplinan akan menunjang bagaimana anak akan hidup disiplin dalam menghadapi kehiduannya sehari-hari. Oleh sebab itu, peneliti mengembangkan sebuah bentuk model aktivitas jasmani dalam bentuk permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kedisiplinan pada anak SD kelas bawah.

Pada kesempatan yang baik ini peneliti mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku pembimbing yang telah mengarahkan, memberikan pengetahuan, motivasi atas terwujudnya buku panduan ini. Serta, kepada semua pihak

yang sudah membantu dan mendukung dalam berbagai hal sehingga dapat tersusunnya buku panduan ini. Saran dan kritik pada penulis sangat dibutuhkan dalam pengembangan ini. Akhir kata, terimakasih dan selamat membaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

BAB I

PERAN BERMAIN DALAM PENDIDIKAN

A. Pengantar

Sejatinya, bermain merupakan salah satu sarana yang bisa dijadikan sebagai jalan untuk melakukan transformasi ilmu dan untuk mengembangkan kemampuan gerak pad anak. Oleh sebab itu, ketika seseorang memainkan sebuah permainan, berarti bukan sebatas permainan yang dapat menghibur atau melakukan aktivitas keceriaan yang hampa makna, melainkan lebih dari itu, yaitu permainan yang dimainkan oleh siapa pun akan mempunyai arti yang mendidik, membentuk karakter, maupun untuk melatih perkembangan gerak pada anak meskipun tanpa disadari oleh orang yang melakukannya.

Apabila sebuah permainan diartikan demikian maka apa pun bentuk permainan yang dilakukan akan melahirkan sebuah jalan yang membuat mereka semakin berkembang dan maju dalam pendidikan yang sedang dilaluinya. Lebih dari itu, tidak salah jika dengan melakukan permainan inilah, mereka bertambah cerdas, tumbuh dengan baik dan juga bisa membentuk karakter anak yang lebih baik.

Berkaitan dengan alasan tersebut, maka saya mempunyai inisiatif yang cukup besar untuk melahirkan beberapa permainan khusus buat anak-anak, yaitu untuk anak SD kelas bawah dengan umur 6-9 tahun atau anak-anak yang masih dalam kategori Usia Dini.

Pada usia yang mungkin sangat belia, anak-anak yang berada pada tingkat SD kelas bawah ini pasti memiliki kecendrungan yang sangat tinggi dalam melakukan sebuah permainan. Sebab pada usia ini kebanyakan anak selalu disibukkan dengan bermain dalam kehidupan sehari-harinya, baik itu ketika disekolah, dirumah, sewaktu berjalan, makan, tidur, dan sebagainya.

Dalam buku ini terdiri dari lima bentuk permainan beserta dengan gerakan pemanasan dan pendinginan. Setiap permainan memiliki

tujuan umum dan tujuan khususnya. Selain itu juga setiap permainan tetap berakar pada tiga domain yaitu domain kognitif, psikomotor, dan afektif. Semoga anak yang melakukan permainan ini merasa senang dan suka sehingga dapat terus melakukannya, tetapi juga melahirkan poin pendidikan didalamnya.

Selain itu juga, permainan yang terdapat pada buku ini telah dilakukan pengkajian terlebih dahulu. Pengkajian dalam buku ini dilakukan melalui pengkajian kepustakawan dan pengumpulan data lapangan saat permainan ini dilaksanakan. Kegiatan pengkajian ini juga dilakukan dengan penelitian langsung pada sekolah-sekolah yang terdapat di Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. Ujicoba lapangan dilakukan dalam dua tahapan, yaitu ujicoba skala kecil dan skala besar. Ujicoba skala kecil dilaksanakan di SD Ngringin Depok Sleman. Setelah diujicobakan pada skala kecil, permainan ini akan divalidasi oleh para ahli untuk penyempurnaan untuk dilakukan pada ujicoba skala besar. Ujicoba skala besar dilaksanakan pada dua SD yaitu SD Negeri Puren Depok Sleman dan SD Negeri Caturtunggal 4 Depok Sleman. Setelah melakukan ujicoba skala besar ini, permainan kembali divalidasi oleh para ahli untuk menghasilkan permainan yang valid dan baik yang akan dilanjutkan pada uji efektifitas. Uji efektifitas dilakukan agar permainan yang telah dibuat agar bermanfaat untuk meningkatkan tujuan yang dicapai. Uji efektifitas ini dilaksanakan pada SD Negeri Ambarukmo Depok Sleman Yogyakarta dengan menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas) selama 6 kali pertemuan.

Dari penelitian yang dilakukan dengan metode penelitian *research and development* ini dihasilkan lima permainan yaitu sebagai berikut:

1. Permainan Mengangkat Ban yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada serta meningkatkan kedisiplinan.
2. Permainan Bola Estafet yang bertujuan untuk melatih kelenturan dan kelentukan serta meningkatkan kedisiplinan.
3. Permainan *Hold Out Puzzle* yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada serta meningkatkan kedisiplinan.
4. Permainan Memindahkan Ban yang bertujuan untuk melatih kelenturan dan kelentukan serta meningkatkan kedisiplinan.
5. Permainan *Running Card and Tire Rotating* yang bertujuan untuk melatih daya tahan kardiovaskuler serta meningkatkan kedisiplinan.

Tujuan semua permainan sesuai dengan Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang terdapat pada kurikulum kelas III SD dengan menggunakan kurikulum KTSP.

Sebagaimana pepatah mengatakan, “Sekali berlayar, satu pulau atau dua pulau terlampaui” dengan ungkapan lain, “sekali bermain, satu atau dua ilmu yang akan diperoleh”, buku ini diharapkan menjadi penyeimbang bagi anak-anak yang senang terhadap sebuah permainan, namun juga sukses dalam jenjang pendidikannya kelak kemudian hari. Amiin.

BAB II

MODEL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI DAN KEDISIPLINAN BERBASIS PERMAINAN

1. Model Pembelajaran

a. Definisi Model Pembelajaran

Model adalah suatu yang tidak dipakai untuk menjelaskan proses yang rumit, model digunakan untuk menyederhanakan proses dan menjadikannya menjadi lebih mudah (Herganhahn dan Olson, 2012: 24). Model adalah suatu pendekatan yang dipergunakan untuk membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Penggunaan model yang tepat pada proses pembelajaran akan mempermudah siswa mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

Selanjutnya, Joyce, Weil, dan Showers (1992: 1) menjelaskan :

“Models of teaching are really model of learning. As we help students acquired information, ideas, skills, values, ways of thinking, and means of expressing themselves, we are also teaching them how to learn. In fact, the most important long-term outcome of instruction maybe the students in- creased capabilities to learn more easily and effectively in the future, both because of the knowledge and skill they have acquired and because they have mastered learning processes”.

Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa model pembelajaran yang benar- benar adalah model pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk memperoleh infon-nasi, ide, keterampilan, nilai-nilai, cara berpikir dan mengajarkan pada anak bagaimana cara belajar yang baik. Hasil belajar pada jangka waktu yang panjang adalah siswa/anak mampu mempelajari lebih lanjut pembelajaran dalam menghadapi pembelajaran selanjutnya karena siswa sudah dibekali oleh pengetahuan pada saat proses pembelajaran yang sebelumnya.

Selanjutnya, terdapat beberapa pengertian model yang dikemukakan oleh ahli, Trianto (2007: 7) menyatakan bahwa model pembelajaran

adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar. Selanjutnya, Sagala (2012: 175) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Hopkins (2008: 167) mendefinisikan model pembelajaran adalah kealiamahan isi pembelajaran, strategi belajar, dan susunan interaksi sosial yang dapat menciptakan suasana belajar bagi siswa. Proses pembelajaran berlangsung dan memben pengaruh yang besar kepada siswa untuk mendidik dirinya sendiri. Joyce, dkk dalam Hopkins (2008: 166) menjelaskan bahwa melalui pemilihan model yang sesuai, isi dapat bersifat lebih terkonsep daripada terpisah. Proses dapat menjadi masukan yang membangun daripada penerimaan secara pasif. Iklim sosial dapat menjadi *expansive* bukan *restrictive*.

Model pembelajaran merupakan gambaran suatu lingkungan pembelajaran. Didalamnya tercakup perilaku guru/dosen dan siswa/mahasiswa pada saat model tersebut diterapkan. Model meliputi perencanaan materi, perencanaan kurikulum, sampai pembuatan rancangan pembelajaran termasuk media yang digunakan (Joyce, Weil, dan Calhoun, yang dikutip oleh Darmiyati. Z (2015: 30). Asep Jihad & Abdul Haris (2009: 25), menjelaskan model pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi peserta didik, dan memberi petunjuk kepada pengajar di kelas dalam *setting* pengajaran atau *setting* lainnya. Lebih lanjut Asep Jihad & Abdul Haris (2009: 25) menyatakan model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode tertentu yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya, (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai, (3) tingkahlaku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan peserta didik secara berhasil, dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran ini dapat tercapai.

Gordon & Browne (2011: 336) model pembelajaran didefinisikan sebagai "*integrate curriculum means that subject matter is not taught as separate and unique topics, such as math, science, art, and language. Instead the are planned components of the total curriculum*". Pembelajaran yang terintegrasi (terpadu) merupakan pembelajaran yang dilaksanakan

dengan memadukan topik-topik pembelajaran yang diberikan dalam satu kesatuan.

Hery Rahyubi (2012: 251) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konsep untuk melakukan tahapan pembelajaran dan model pembelajaran harus memiliki lima unsur dasar yaitu *syntax*, *sosial system*, *principles of reaction*, *support system* dan *instructional and nurturant effect*. *Syntax* yaitu urutan-urutan atau langkah-langkah dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. *Sosial system* yaitu aturan-aturan yang berlaku dalam proses pembelajaran dalam menciptakan interaksi dalam pembelajaran. *Principles of reaction* diartikan perilaku yang seharusnya ditunjukkan oleh guru pada saat proses pembelajaran. *Support system* yaitu mengenai perangkat-perangkat pendukung dalam pelaksanaan proses pembelajaran. *Instructional and nurturant effect* merupakan perolehan hasil belajar yang ingin dicapai dan perolehan hasil belajar diluar tujuan pembelajaran. Dipertegas kembali Wawan. S (2015: 52) model pembelajaran merupakan rancangan mengenai rincian proses kegiatan interaksi antara siswa, guru, materi, dan penataan lingkungan belajar agar terjadi proses pembelajaran yang menimbulkan perubahan ke arah perkembangan yang baik.

Metzler (2005: 13) menjelaskan "*histructional models as a plan or pattern that can be used to shape curricultuns (long-term courses of studies), to desaign instructional materials, and to guide instruction in the classroom and other setting*". Dari pernyataan ini dapat diatikan bahwa model pembelajaran adalah rencana atau pola yang digunakan untuk membuat atau merancang sebuah kurikulum (program pembelajaran jangka panjang), untuk medesain bahan ajar, dan untuk membimbing atau memberikan instruksi mengajar pada saat didalam kelas dan sebagainya. Model pembelajaran adalah sebuah metode, strategi, gaya, dan keterampilan dalam mengajar.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu suatu strategi mengajar yang sudah disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik peserta didiknya untuk mencapai suatu pembelajaran yang diinginkan sehingga menimbulkan perubahan ke arah perkembangan yang baik.

b. Ciri-ciri Model Pembelajaran

Model pembelajaran memiliki beberapa ciri-ciri antara lain, sebagai berikut (Rusman, 2012:136) :

- 1) Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu sebagai contoh, model penelitian kelompok disusun oleh Thelen dan berdasarkan teori Dewey. Model ini dirancang untuk melatih partisipasi dalam kelompok secara demokratis.
- 2) Memiliki misi dan tujuan pendidikan tertentu.
- 3) Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar dikelas.
- 4) Memiliki bagian-bagian model yang dinamakan (a) Urutan langkah-langkah belajar, (b) Adanya prinsip-prinsip reaksi, (c) Sistem sosial, dan (d) Sistem pendukung. Keempat komponen tersebut merupakan pedotnan praktis untuk melaksanakan model pembelajaran. 5) Memiliki dampak dari penerapan model pembelajaran tersebut. 6) Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya.

Selain itu, pembelajaran juga harus memiliki komponen-komponen. Adapun komponennya terdiri atas: 1) konsep, 2) tujuan pembelajaran, 3) materi/tema subtema yang akan dipelajari, 4) sintaks atau langkah-langkah pembelajaran, 5) kegiatan guru dan siswa, dan 6) penilaian hasil belajar (Wawan. S, 2015: 52).

c. Fungsi Model Pembelajaran

Beberapa fungsi penting dari model pembelajaran yaitu sebagai berikut:

- 1) Bimbingan yaitu model pembelajaran menjadi acuan bagi guru maupun siswa mengenai apa yang seharusnya dilakukan, memiliki desain intruksional yang komprehensif, dan mampu membawa guru beserta siswa ke arah tujuan pembelajaran.
- 2) Mengembangkan kurikulum yaitu model pembelajaran selanjutnya dapat membantu mengembangkan kurikulum pada setiap kelas atau tahapan pendidikan.
- 3) Spesifikasi alat pelajaran yaitu model pembelajaran yang akan digunakan guru untuk membawa siswanya pada perubahan yang

dikehendaki dan alat yang digunakan sudah dirinci secara mendetail sesuai dengan fungsinya.

- 4) Memberikan perbaikan terhadap pengajaran yaitu model pembelajaran dapat membantu peningkatan aktivitas proses belajar mengajar sekaligus meningkatkan hasil belajar.

d. Tahap-tahap Pengembangan Model Pembelajaran

Pengembangan model pembelajaran merupakan suatu terobosan yang dilakukan dengan cara menciptakan model baru pada proses pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran bertujuan untuk mengefektifkan dan mengefisiensikan pencapaian tujuan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pendapat Isjoni (2009:8) yang menyatakan bahwa model pembelajaran merupakan strategi yang digunakan oleh guru untuk meningkatkan motivasi belajar, sikap belajar, pola berpikir kritis, keterampilan sosial, dan pencapaian hasil pembelajaran. Untuk mengembangkan suatu model pembelajaran terdapat beberapa faktor yang harus diperhatikan diantaranya:

- 1) Harus melihat kesesuaian sifat dan syarat model pembelajaran yang akan diterapkan.
- 2) Harus memperhatikan alat atau media yang dibutuhkan oleh model tersebut dan perhatikan alat atau media yang dapat kita sediakan.
- 3) Sesuaikan materi pelajaran, tujuan, alokasi waktu, waktu yang dibutuhkan dalam persiapan pelaksanaan kegiatan dengan model yang dipilih.
- 4) Perhatikan karakteristik umum anak didik agar penggunaan model tidak membingungkan atau kontraproduktif pada anak didik. Ukur kemampuan calon pengguna dalam pembuatan model pembelajaran.

2. Permainan

a. Bermain dan Permainan

Permainan adalah suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak sendiri, bebas tanpa paksaan dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan pada saat kegiatan berlangsung. Permainan cukup penting bagi perkembangan jiwa anak oleh karena itu perlu kiranya bagi anak-anak untuk memperoleh kesempatan dan

sarana dalam kegiatan permainannya (Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, 2005: 105). Definisi dari permainan lainnya adalah Raisatun Nisa (2012: 11) *game* (permainan) diartikan sebagai salah satu sarana yang bisa dijadikan sebagai jalan untuk melakukan transformasi ilmu kepada anak-anak. Selanjutnya Joan Freeman dan Utami Munandar (Andang Ismail, 2009: 27) mendefinisikan permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Kemudian dilanjutkan Mutiah (2010:113) menyatakan permainan adalah sarana mensosialisasikan diri (anak) artinya permainan digunakan sebagai sarana yang membawa anak ke alam masyarakat.

Selain itu Mildred Parten dalam Mutiah (2010: 138) mengklasifikasikan permainan menjadi 8 jenis, yaitu: 1) permainan sensorimotor, 2) permainan praktis, 3) permainan pura-pura, 4) permainan sosial, 5) permainan fungsional, 6) permainan konstruktif, dan 7) *game*.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan suatu bentuk aktifitas yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran alternatif bagi anak, melalui permainan anak dapat melatih komponen fisiknya dan belajar banyak hal. Adapun kaitanya dengan penelitian ini adalah bagaimana suatu proses pembelajaran untuk melatih persepsi ruang dan keseimbangan dikemas menjadi suatu model permainan yang lebih menarik, mudah, dan menyenangkan tanpa meninggalkan unsur-unsur dari tujuan pembelajaran itu sendiri.

Selanjutnya, definisi bermain yang dikemukakan oleh para ahli. Lazarus menyatakan bahwa bermain adalah aktivitas yang bebas, tanpa tujuan, menyenangkan dan mengasyikkan. Muliawan dalam Fadlillah (2014: 168) mengungkapkan pendapat senada bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Selanjutnya dijelaskan kembali oleh Piaget bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekadar untuk kesenangan fungsional. Kesimpulannya yaitu bermain merupakan suatu bentuk aktivitas menyenangkan yang dilakukan secara bersungguh-sungguh, bebas, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dan sekadar untuk kesenangan fungsional.

Bermain adalah salah satu kesukaan mayoritas anak-anak. Secara normal tidak ada seorang anak pun yang tidak suka bermain. Selain bermain merupakan kesukaan anak-anak, bermain juga merupakan

tempat anak mengeksplorasi dan belajar mengenai banyak hal di lingkungan. Dengan bermain, anak mengembangkan berbagai macam keterampilan, meliputi keterampilan motorik kasar dan halus, pengetahuan sensorik (penglihatan, pendengaran, perasa, sentuhan, dan eksplorasi ruang), keterampilan sosial, keterampilan kognitif, keterampilan pemecahan suatu masalah dan berpikir serta keterampilan bahasa. 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.

b. Tipe-tipe Permainan

Terdapat tipe-tipe permainan anak yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukannya dan bahan/peralatan yang digunakan untuk bermain. Tipe-tipe permainan tersebut dikemukakan oleh Mildred Parten (1932) dalam Santrock (2007: 217-218) yang mengembangkan klasifikasi permainan anak secara mendetail. Adapun tipe-tipenya adalah sebagai berikut:

1) Unoccupied play

Unoccupied play merupakan permainan dimana si anak tidak terlibat langsung dalam sebuah permainan. Permainan ini dilakukan saat anak berada pada suatu lingkungan dengan memandang ke sekelilingnya, atau melakukan gerakan acak yang tampaknya tanpa ada tujuan dan maksud tertentu. Permainan ini kebanyakan dilakukan di *pre-school*, *unoccupied play* lebih jarang dimainkan dibanding dengan bentuk permainan lainnya.

2) Solitary play

Solitary play terjadi ketika anak bermain sendiri dan mandiri dari orang lain. Si anak terlihat asyik dengan aktivitasnya dan tidak memedulikan hal-hal lain yang terjadi. Dalam permainan ini anak lebih cepat merasa bosan dikarenakan anak bermain sendiri dan ingin melakukan permainan yang lain lagi.

3) Onlooker play

Onlooker play terjadi ketika anak memerhatikan anak lain yang sedang bermain sambil membicarakan tentang permainan yang

dimainkan oleh anak yang lain dan anak tersebut tidak ikut serta dalam sebuah permainan yang dilakukan oleh anak-anak yang lain. Minat aktif si anak pada permainan anak lain yang membedakan *onlooker play* dari *unoccupied play*.

4) *Parallel play*

Parallel play terjadi ketika anak bermain terpisah dari anak-anak yang lain tetapi dengan mainan yang sama dengan yang dimainkan anak lain dengan cara yang meniru permainan anak lain. Semakin tua usia anak, semakin jarang dalam melakukan jenis permainan ini. Namun, bahkan siswa *preschool* yang lebih tua cukup sering terlibat dalam *parallel play*.

5) *Associative play*

Associative play melibatkan interaksi sosial dengan sedikit atau tanpa pengaturan. Dalam tipe permainan ini, anak-anak kelihatan lebih tertarik pada satu sama lain dibanding pada permainan yang dimainkan. Meminjam atau meminjamkan mainan dan mengikuti atau memimpin satu sama lain adalah contoh *associative play*.

6) *Cooperative play*

Cooperative play terdiri dari interaksi sosial dalam satu kelompok dibarengi dengan adanya perasaan identitas kelompok dan aktivitas teroganisir. Permainan formal anak-anak, kompetisi dengan sasaran kemenangan, dan kelompok-kelompok yang dibentuk oleh guru untuk melakukan hal tertentu bersama-sama adalah contoh *cooperative play*. *Cooperative play* menjadi prototipe dari permainan pada pertengahan masa kanak-kanak. Hanya sedikit *cooperative play* yang terlihat pada masa prasekolah.

Kategori Parten diatas mewakili satu cara berpikir tentang tipe-tipe permainan yang berbeda, namun menghilangkan beberapa tipe permainan yang penting dalam perkembangan anak. Meskipun kategori Parten menekankan peran permainan dalam dunia sosial anak, perspektif kontemporer tentang permainan menekankan aspek kognitif dan sosial dari permainan. Di antara tipe permainan yang banyak dipelajari kini adalah permainan sensorimotor dan praktik, permainan berpura-pura/symbolik, permainan sosial, permainan konstruktif, dan *games* yang

dikemukakan oleh Bergen dalam Santrock (2007: 218-219) yaitu sebagai berikut:

a) Permainan sensorimotor dan praktik

Permainan sensorimotor adalah perilaku bayi yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dari melatih sistem sensorimotor anak. Bayi pertama kali terlibat dalam transaksi visual dan motor yang sifatnya mengeksplorasi dan bermain pada kuartal kedua dari tahun pertama hidupnya. Pada usia 9 bulan, bayi mulai memilih objek eksplorasi dan permainan baru, terutama benda-benda yang responsif, seperti mainan yang mengeluarkan bunyi atau memantul. Pada usia 12 bulan, bayi suka menjalankan benda dan mengeksplorasi hubungan sebab-akibat.

Permainan praktik melibatkan pengulangan perilaku ketika keterampilan baru dipelajari atau ketika penguasaan mental atau fisik dan koordinasi keterampilan dibutuhkan dalam permainan olahraga. Permainan sensorimotor, yang sering kali melibatkan permainan praktik, terutama dimainkan saat bayi, sementara permainan praktik bisa dimainkan seumur hidup. Selama masa prasekolah, anak-anak sering melakukan permainan yang menuntut mereka mempraktikkan berbagai keterampilan. Walaupun permainan praktik berkurang pada masa sekolah dasar, permainan seperti lari, lompat, meluncur, berputar, dan melemparkan bola atau objek lain sering terlihat di halaman sekolah dasar.

b) Permainan pura-pura/symbolis

Permainan yang terjadi ketika anak mengubah lingkungan fisik menjadi simbol. Pada usia antara 9 dan 30 bulan, anak-anak semakin banyak menggunakan objek dalam permainan simbol. Anak-anak melakukan pembelajaran mentransformasikan objek-objek dan menganggap objek lain tersebut. Seolah-olah memperlakukan benda mati seperti benda bisa bergerak atau nyata.

c) Permainan sosial

Permainan sosial merupakan permainan yang melibatkan interaksi dengan sebaya. Kategori Parten yang dijelaskan sebelumnya berorientasi pada permainan sosial. Permainan sosial dengan sebaya meningkat dramatis selama prasekolah.

d) Permainan konstruktif

Permainan konstruktif adalah permainan yang mengombinasikan aktivitas praktik/sensorimotor yang berulang dengan representasi simbolis dari gagasan-gagasan. Permainan konstruktif terjadi ketika anak terlibat dalam penciptaan produk atau solusi mandiri. Permainan konstruktif meningkat pada masa prasekolah, ketika permainan simbolis meningkat dan permainan sensorimotor menurun. Permainan konstruktif juga merupakan bentuk permainan yang sering dilakukan pada masa sekolah dasar, baik didalam maupun diluar kelas. Permainan konstruktif adalah salah satu dari beberapa aktivitas mirip permainan yang diperbolehkan di kelas. Sebagai contoh, jika anak-anak memainkan drama tentang topik ilmu sosial, mereka sedang memainkan permainan konstruktif.

e) *Games*

Games adalah aktivitas yang dilakukan demi kesenangan dan memiliki peraturan-peraturan. *Games* seringkali melibatkan kompetisi dengan satu individu atau lebih. Anak-anak prasekolah mungkin mulai berpartisipasi dalam permainan *games* sosial yang memiliki aturan sederhana tentang giliran dan sifat timbal balik. Namun, *games* memiliki peran yang lebih kuat dalam kehidupan anak sekolah dasar. Dalam satu studi, jumlah terjadinya permainan *games* yang paling tinggi terjadi di antara usia 10 dan 12 tahun (Eiferman, 1971). Setelah usia 12, popularitas *games* menurun (Bergen, 1988 dalam kutipan Santrock, 2007: 220).

Singkatnya, permainan beragam mulai dari latihan sensorimotor baru pada bayi hingga anak prasekolah yang mengendarai sepeda roda tiga hingga partisipasi anak yang lebih tua pada *games* yang teroganisir. Penting juga untuk memerhatikan bahwa permainan anak-anak dapat melibatkan kombinasi dari kategori-kategori permainan yang telah kami jelaskan. Sebagai contoh, permainan sosial bisa saja merupakan gabungan antara permainan sensorimotor, simbolis, atau konstruktif.

c. Manfaat Bermain

Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna bagi anak, beberapa manfaat bermain antara lain (Mayke S, 2001: 30-45); (1)

Untuk perkembangan aspek fisik, kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot tubuh menjadi kuat dan anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan. Anak dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan sehingga anak tidak merasa gelisah bosan dan tertekan, (2) Untuk perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus. Tubuh anak mulai semakin fleksibel, lengan dan kaki semakin panjang dan kuat sehingga dapat melakukan motorik asar seperti berlari, melompat, memanjat, berguling, berputar. Ketika jari semakin ramping dan panjang, akan terbiasa dengan kegiatan yang membutuhkan deksteritas manual, Anak usia 3 bulan mulai belajar meraih mainan yang ada didekatnya, hal ini anak belajar mengkoordinasikan gerakan mata dengan tangan, secara tidak langsung anak belajar melakukan gerakan-gerakan motorik halus, (3) Untuk perkembangan aspek sosial. Dari sini akan belajar tentang system nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral masyarakatnya, (4) Untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian. Anak dapat melepaskan ketegangan yang dialami sekaligus memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri, dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, percaya diri dan harga diri karena mempunyai kompetensi tertentu, (5) Untuk perkembangan aspek kognisi. Melalui bermain anak mempelajari konsep dasar sebagai landasan untuk belajar menu lis, bahasa, matematika dan ilmupengetahuan lain, (6) Untuk mengasah ketajaman penginderaan. Anak menjadi aktif, kritis, kreatif dan bukan sebagai anak yang acuh, pasif dan tidak peka terhadap lingkungannya, (7) Untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan menari. Perkembangan fisik dan keterampilan motorik kasar maupun halus sangat penting sebagai dasar untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang lahraga dan menari.

Chandler, Cronin and Vamplew (2007: 37) menyebutkan,

“games is seen as having positive advantages for children. It can provide enjoyment and promote physical fitness; it can results in improved posture and a healthier lifestyle; and it can help develop hand-eye coordination and motor skills. Then there are the perceived social goals of sportsmanship teamwork, responsibility, commitment and self-discipline”

Bermain bagi anak mempunyai beberapa fungsi dalam proses tumbuh kembang anak. Fungsi bermain terhadap sensoris motoris anak penting

untuk mengembangkan otot-ototnya dan energi yang ada. Aktivitas sensoris motoris merupakan komponen paling besar pada permainan.

Bermain akan memengaruhi perkembangan anak melalui tiga cara, yakni; (a) melalui bermain akan menciptakan suatu kemampuan yang aktual dimana hal ini disebut dengan *Zone of Proximal Development* (ZPD). Dengan ZPD ini kemampuan yang awalnya berupa potensi akan terealisasi dalam perilakunya.

(b) bermain memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi. Pemisahan antara makna dan objeknya merupakan persiapan untuk berpikir abstrak. (c) bermain akan mengembangkan penguasaan diri, anak akan bertindak dalam skenario, dan tidak dapat sembarangan. (Mutiah, 2010: 146).

Untuk mencapai manfaat yang positif dari bermain dibutuhkan alat permainan yang tepat untuk peserta didik. Oleh karena itu, dalam pemilihan alat permainan sebaiknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Alat permainan tidak berbahaya bagi peserta didik,
- 2) Bukan pilihan orang tua tetapi berdasarkan minat peserta didik terhadap mainan tersebut,
- 3) Alat permainan sebaiknya beraneka macam, sehingga peserta didik dapat bereksplorasi dengan berbagai macam alat permainannya,
- 4) Tingkat kesulitan sebaiknya disesuaikan pada rentang usia peserta didik. Permainan tidak terlalu sulit dan juga tidak terlalu mudah bagi peserta didik,
- 5) Peralatan permainan yang tidak terlalu rapuh,
- 6) Tidak memilih permainan menurut urutan usia, karena ada peserta didik yang lambat perkembangan fisik dan mentalnya dari peserta didik- peserta didik seusianya atau sebaliknya. Dengan demikian, yang menjadi dasar pemilihan alat permainan lebih pada perkembangan fisik dan mental peserta didik secara individu.

Semua kegiatan bermain dapat menggunakan alat-alat permainan tertentu sesuai dengan kebutuhan peserta didik, terpenting dalam pelaksanaannya harus menyenangkan dan menarik untuk peserta didik, sehingga peserta didik melakukannya dengan minat dan perasaan senang tanpa ada keterpaksaan dan juga tujuan yang ingin dicapai akan terlaksana dengan baik.

d. Bermain Sebagai Bentuk Metode Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Johnson et.al (Mayke S, 2001: 15) menyatakan bahwa bermain anak merupakan kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Namun hal demikian, untuk memberikan penekanan peningkatan kebugaran jasmani anak diperlukan sebuah metode bermain sesuai dengan kondisi dan karakteristik anak.

Guru pendidikan jasmani dalam usahanya untuk menciptakan kondisi proses pembelajaran harus berpikir secara kreatif, supaya anak memiliki motivasi untuk bergerak lebih banyak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Anak dapat bergerak secara aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani apabila anak tersebut menyenangi materi pembelajaran pendidikan jasmani. Anak harus senang dan gembira dalam berinteraksi dengan materi pembelajaran atau tugas yang diberikan. Unsur senang dan kegembiraan ini sangat penting untuk dimunculkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terutama bagi siswa SD.

Joni Hartoto dan Tomoliyus (2000: 25) menyatakan bahwa model keterpaduan kebugaran jasmani dan keterampilan merupakan suatu strategi (model) pembelajaran yang mengondisikan aktivitas kebugaran jasmani dan aktivitas keterampilan jasmani yang diramu dalam aktivitas bermain dimulai dari bentuk sederhana atau ringan sampai ke tingkat yang lebih tinggi atau berat. Yustinus Sukarmin dan Tomoliyus (2003: 3) model terpadu bermain, keterampilan fisik, dan kebugaran jasmani merupakan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani yang mengondisikan aktivitas kebugaran jasmani dan keterampilan fisik yang diramu dalam aktivitas bermain.

Dengan demikian, hakikat bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan penciptaan suasana bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendorong siswa agar lebih banyak berperan aktif dalam melaksanakan tugas gerak yang diberikan. Selain itu harusnya diberikan kesempatan yang luas bagi anak dan mendorong tumbuhnya rasa mencintai aktivitas jasmani.

Bermain hendaknya lebih difokuskan pada promosi kebugaran jasmani dan adanya program peningkatan keterampilan jasmani. Dengan adanya peningkatan keterampilan jasmani dapat meningkatkan kemampuan

jantung parunya dan kebugaran jasmaninya dari rendah untuk mencapai kebugaran yang memadai/tingkat standar.

Anak-anak zaman sekarang, lebih sering melewatkan masa kanak-kanak di rumah dengan berbagai kegiatan seperti: menonton televisi, bermain komputer, *playstation*, ataupun permainan elektronik lainnya. Tentunya hal ini juga membawa dampak positif untuk memenuhi keingintahuan anak-anak terhadap teknologi dan informasi.

Pada satu sisi, anak-anak menjadi lebih cerdas dan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Namun disisi lain, apabila diamati akan adanya peningkatan jumlah siswa yang malas bergerak untuk melakukan aktivitas jasmani. Diharapkan dengan adanya metode bermain pada pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkatkan kebugaran jasmani pada anak. Sehingga berdampak pada terlatihnya kemampuan-kemampuan gerak dasar pada anak dalam melakukan kegiatan aktivitas jasmani.

3. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan sehari-hari. Howley & Franks (1992) dalam Suharjana (2013: 2-3) mendefinisikan *physical fitness: Optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems*. Selanjutnya, Suharjana (2013: 3) menyebutkan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang ada pada diri seorang individu yang memiliki sifat tidak permanen, adanya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh individu tersebut dihasilkan oleh latihan yang teratur (Rahmat Arif dkk, 2015: 794).

U. Z. Mikdar (2006: 45) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh

masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan. Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah. Siswa SD identik dengan akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani makin sempurna dan baik.

Graham. G (2010: 59) mendefenisikan,

“physical fitness for the elementary school child is teh development of a positive attitude toward an active lifestyle, a knowledge of the concepts of fitness, and an understanding of how to attain and maintain personal fitness.

Aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seminim-minimnya dapat memelihara kestabilan tubuh. Latihan gerak yang terbaik adalah jenis latihan yang mengikuti otot-otot teretntu saja dan disamping itu dapat merangsang secara cepat kerja jantung dan paru-paru.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, tidak hanya merupakan tugas orang tua saja, tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab bersama yaitu orang tua, guru, dan masyarakat sekitar. Di sekolah, guru pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam membantu tercapainya kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen unuk membantu tercapainya tujuan pendidikan yang maksimal.

Guru pendidikan jasmani harus mampu memilih aktivitas yang cocok dalam melaksanakan tugasnya dari sekian banyak banyak aktivitas jasmani yang ada, sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat terealisasi dengan baik. Maka guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar memegang peran yang cukup berarti terhadap tercapainya peningkatan kebugaran jasmani dan pengembangan prestasi olahraga berdasarkan pemupukan dan pembinaan bakat, minat olahraga anak didiknya.

Djoko Pekik (2004: 2) menyatakan kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran dibagi menjadi tiga jenis, yaitu:

- a. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat yang disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- c. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari memiliki teknik berlari untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain bolavoli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kebugaran motoris agar berprestasi optimal. Dengan demikian, terdapat hubungan antara kebugaran dan kesehatan.

Dengan memerhatikan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari supaya aktivitas berjalan dengan baik. Jadi, kebugaran jasmani bagi siswa SD adalah kemampuan tubuh anak untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik dalam kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah tanpa menimbulkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang ringan lainnya.

b. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Komponen dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi kelompok, yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Suharjana, 2013: 7-8). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kesehatan pada tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu sebagai berikut:

a) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama (Suharjana, 2013: 7). Sukadiyanto (2011: 60) menyatakan bahwa daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan organ-organ tubuh dalam jangka waktu yang lama. Organ-organ tubuh yang dimaksud salah satunya seperti paru-paru dan jantung.

Selanjutnya, Djoko Pekik (2002: 72) menerangkan kembali daya tahan paru jantung merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, tubuh memerlukan oksigen dalam pembentukan energi. Dipertegas kembali oleh M. Sajoto (1995: 58) *cardiorespiratory endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus.

Pada anak usia 5-9 tahun (anak SD kelas bawah) latihan yang dilakukan untuk mengembangkan daya tahan paru dan jantung harus dikemas dalam bentuk latihan yang dinamis, kontinyu, dan ritmis yang melibatkan otot-otot besar. Pembebanan dapat disasarkan pada metode interval dan metode kontinyu. Bentuk latihan dengan metode interval lebih ditekankan pada bentuk permainan dan pembebanan latihan didasarkan prinsip interval. Sedangkan bentuk latihan dengan metode kontinyu (metode jangka panjang) dilakukan dengan tempo tetap dan dilakukan tanpa berhenti. Contohnya lari 5, 10, 15 menit tanpa berhenti (Suharjana, 2013: 165-166).

b) Kekuatan otot

Kekuatan (*strength*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal, maka kekuatan harus ditingkatkan sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor lainnya. Sasaran pada latihan kekuatan adalah untuk meningkatkan daya otot dalam mengatasi beban selama aktivitas olahraga berlangsung.

Sukadiyanto (2011: 91) menyebutkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan, dan secara fisiologi kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Pendapat M. Sajoto (1995: 58) kekuatan (*strength*) komponen

kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam dalam waktu kerja tertentu.

Kekuatan otot dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sharkey (2003) dalam Suharjana (2013: 76) faktor-faktor yang menentukan kekuatan otot adalah:

(1) Ukuran otot

Besar kecilnya ukuran otot akan berpengaruh terhadap kekuatan otot. Semakin besar serabut otot seseorang akan berpengaruh pada besar kecilnya beban yang diangkat. Besar kecilnya serabut otot seseorang dipengaruhi dari latihan yang dilakukan. Latihan yang dilakukan akan menentukan besar kecilnya serabut otot.

(2) Jenis kelamin

Perkembangan otot antara laki-laki dan perempuan akan berkembang sama sebelum memasuki masa puber. Saat memasuki masa puber yaitu laki-laki akan berkembang lebih kuat. Hal ini disebabkan oleh hormon *testosteron* pada laki-laki meningkat 10 kali lipat lebih banyak dibanding hormon pada perempuan. *Testosteron* adalah *anabolik steroid* yang membantu otot tumbuh membesar. Namun, otot akan tumbuh membesar harus diimbangi dengan proporsi latihan yang sesuai.

(3) Umur

Kekuatan otot laki-laki mencapai puncak pada umur 20-an dan menurun perlahan-lahan hingga umur 60 tahun atau lebih. Setelah itu tingkat penurunan otot pada laki-laki menurun lebih cepat. Namun, penurunan bisa diperlambat jika kekuatan otot selalu dipertahankan melalui latihan, bahkan jika dilakukan latihan secara rutin dan dipergunakan untuk latihan kekuatan pada otot bisa bertahan hingga umur 60 tahun.

Dalam melakukan bentuk latihan kekuatan otot pada usia 9 tahun ada beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu (1) sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan gerak anak, (2) ditekankan pada bentuk latihan senam rintangan seperti: pada jenjang, tangga, tali gantung, alat bertumpu, (3) disesuaikan dengan kemampuan anak, (4) metode latihan bersifat dinamis, karena latihan statis belum memungkinkan

diberikan untuk usia ini, karena kemampuan anaerobik anak yang belum siap, dan (5) latihan dapat dilakukan dengan sistem sirkuit. Contohnya, panjat tiang, tarik tambang, *push up* dinding, *pull up*, dan *jumping jack* (Suharjana, 2013: 167).

c) Daya tahan otot

Daya tahan dalam olahraga di kenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan yang melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Daya tahan otot penting bagi seseorang untuk keberhasilan aktivitas dalam olahraga. Sukadiyanto (2011: 60) menyatakan daya tahan ditinjau kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu. Fox menjelaskan dalam Suharjana (2013: 77) daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan atau kapasitas dari sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang (yaitu isotonik, isometrik, eksentrik) terhadap beban pada jangka waktu periode tertentu.

d) Kelentukan

Kelentukan adalah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Suharjana (2013: 109-110) menyatakan fleksibilitas adalah kemampuan melakukan gerakan tubuh suatu gerak sendi dengan melibatkan elastisitas (kelenturan) otot, tendon, dan ligamen. Muhajir (2007: 62) menjelaskan kelentukan diartikan sama dengan keluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian.

Selanjutnya, Sukadiyanto (2011: 137) mempertegas kembali bahwa fleksibilitas merupakan luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas dibagi dua macam, yaitu (1) fleksibilitas statis, dan (2) fleksibilitas dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi. Kelentukan sangat penting, karena seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan cedera. Dengan kurang cepatnya lenturan, maka aktifitas menjadi terbatas, dan beban otot menjadi lebih berat.

Pada anak usia 9 tahun latihan fleksibilitas sudah bisa dilakukan. Latihan yang dilakukan menggunakan metode statis atau balistik. Metode statis dapat dilakukan antara 15-30 detik. Dengan metode

balistik dilakukan 15 ulangan untuk tiap bagian tubuh (Suharjana, 2013: 167)

e) Komposisi tubuh

Salah satu indikator kebugaran bisa dilihat dari komposisi tubuh. Komposisi tubuh yang baik ditandai dengan berat badan dan tinggi badan yang ideal. Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan salah satu bentuk tubuh yang tidak ideal. Kelebihan berat badan dapat terjadi apabila energi yang didapat dari makanan, dan jumlah energi yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari tidak seimbang, yaitu energi yang dikeluarkan lebih sedikit.

Fox dalam Suharjana (2013: 127) mendefinisikan *body composition* *refers to how much of your body is fat tissue an how much is nonfat. Those with a higher propotion of fat-free mass to a lower proportion of body fat have a healthy body composition.* Selanjutnya, Suharjana (2013: 126) menyatakan bahwa komposisi tubuh adalah proporsi relatif dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh atau dapat dikatakan sebagai perbandingan bebas lemak (otot, tulang, dan organ lain yang bukan) dengan lemak tubuh yang dinyatakan sebagai presentase lemak tubuh.

2) Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan mengacu pada keterampilan seseorang. Adapun komponen-kompenen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu sebagai berikut:

a) Kecepatan

Muhajir (2007: 60) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Selanjutnya, Mathews dalam Suharjana (2013: 141) kecepatan merupakan kemampuan untk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkatnya. Kecepatan juga dapat ditafsirkan sebagai suatu kemampuan melakukan sebuah

gerakan dalam waktu yang singkat dengan jarak tempuh yang cenderung lebih panjang.

Dengan demikian kecepatan menunjuk pada kemampuan gerak seseorang secara cepat dalam melakukan pekerjaan secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

b) Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Depdikbud, 1997: 5). Harre dalam Suharjana (2013: 144) menyebutkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan mengatasi tahanan dengan kecepatan tinggi. Istilah daya ledak juga sering diartikan sebagai hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan. Selanjutnya, Brown (2001: 11) menyatakan bahwa daya ledak merupakan kemampuan untuk menggunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat.

c) Keseimbangan

M. Sajoto (1995: 54) menyebutkan keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuhnya dalam berbagai gerakan. Sedangkan Suharjana (2013: 152-153) menyatakan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak.

d) Kelincahan

M. Sajoto dalam Suharjana (2013: 150) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan tepat ketika bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain. Secara fisiologis dapat diartikan sebagai kemampuan proses sistem syaraf dan otot untuk melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu. Secara fisikalis dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerak tubuh. Selanjutnya, Sukadiyanto (2011: 57) menyatakan bahwa kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan koordinasi, antara lain: (a) kekuatan

otot, (b) ketegangan otot (*visikositas*), (c) kecepatan reaksi, (d) kecepatan kontraksi, (e) koordinasi, dan (f) antropometri.

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Gallahue dalam Suharjana (2013:147) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak kedalam satu gerak keterampilan gerak yang efisien. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien (Suharjana, 2013: 147). Koordinasi sangat diperlukan hampir semua dalam cabang permainan, pertandingan, maupun perlombaan, sebab unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan. Kemampuan tersebut menjadi serangkaian gerak yang selaras, serasi, dan stimultan, sehingga gerak yang dilakukan tampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 148).

c. Faktor-Faktor yang Menentukan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey (2003:30), untuk mencapai "*quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga).

Selanjutnya, Suharjana (2008: 14) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

2) Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai / melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

3) Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

4) Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

Pengaruh kebugaran jasmani tersebut mencerminkan masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, suatu tingkat kebugaran jasmani terdapat kebutuhan minimal yang diperlukan agar dalam suatu profesi tertentu terdapat kemampuan untuk melaksanakan fungsi hidup lain di luar pekerjaan sehari-hari.

Melalui latihan yang teratur, terprogram dan terencana akan meningkatkan kualitas jasmani. Olahraga membuat otot yang tegang menjadi luwes, serta meredakan emosi yang negatif. Ini akan membuat orang lebih senang terhadap diri sendiri sebab kemarahan dan frustrasi dapat dikurangi. Di samping itu olahraga dapat mempertahankan kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

Perbedaan biologis antara pria dan wanita memiliki karakter yang berbeda oleh sebab itu dibuatlah peraturan-peraturan yang dapat memberikan keleluasaan pada masing-masing antara pria dan wanita. Demikian juga pada tingkat kebugaran jasmani antara jenis kelamin juga terdapat perbedaan. Tingkat kebugaran jasmani pada pria lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani wanita.

4. Kedisiplinan

a. Pengertian Disiplin

Disiplin yang akan dibahas pada penelitian ini hanya difokuskan pada disiplin yang dilakukan oleh siswa di dalam kegiatannya di sekolah. Kegiatan disekolah ini meliputi kegiatan di luar kelas saat mengikuti proses pembelajaran dilapangan. Untuk memahami tentang disiplin berikut akan dikemukakan pengertian disiplin menurut para ahli.

Dalam kamus Bahasa Indonesia, kata "disiplin" berarti ketaatan pada aturan dan tata tertib. Ketaatan atau tata tertib sangat terkait dengan perilaku seseorang dengan aturan/hukum/adat kebiasaan masyarakat dimana perilaku orang itu berlangsung. Tu'u dalam Siti Munawaroh, dkk, (2013: 12) menyatakan disiplin merupakan upaya mengendalikan diri dan sikap mental individu atau masyarakat dalam mengembangkan kepatuhan dan ketaatan terhadap peraturan dan tata tertib berdasarkan dorongan dan kesadaran yang muncul dari dalam dirinya.

Senada dengan hal tersebut Hurlock (1987: 83) juga mengemukakan bahwa anak membutuhkan disiplin, bila mereka ingin bahagia dan menjadi orang yang baik penyesuaiannya, karena melalui disiplin mereka dapat belajar berperilaku dengan cara yang diterima masyarakat dan sebagai hasilnya diterima oleh anggota kelompok sosial. Syamsul Kurniawan (2013: 41) menjelaskan bahwa disiplin merupakan tindakan yang menunjukkan perilaku tertib dan patuh pada berbagai ketentuan dan peraturan.

Dari beberapa pengertian tentang disiplin tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa disiplin pada saat pembelajaran disekolah merupakan suatu pengendalian diri siswa untuk mengembangkan sikap dan menghormati suatu sistem yang terdapat sebuah aturan, perintah, tata tertib atau keputusan yang dilandasi atas kesadaran diri tanpa paksaan.

b. Pentingnya Disiplin

Sejak kecil anak telah diajarkan atas tindakannya yang benar serta hukuman atas tindakannya yang salah. Hal tersebut dapat dilakukan melalui tahapan sedikit demi sedikit agar anak dapat mengenal, mengerti dan memahami arti pentingnya disiplin. Hurlock (1978: 83) mengatakan bila anak ingin bahagia dan menjadi orang yang baik penyesuainnya, ia membutuhkan disiplin. Melalui disiplinlah mereka dapat belajar berperilaku dengan cara yang diterima masyarakat, dan sebagai hasilnya diterima oleh anggota kelompok sosial mereka.

Disiplin mempunyai peran yang penting untuk mengajarkan anak bagaimana mengendalikan diri, menghormati dan mematuhi aturan yang berlaku. Dalam mendidik anak sangat diperlukan sikap disiplin, tegas dalam hal apa yang harus dilakukan dan apa yang dilarang atau tidak boleh dilakukan. Dengan demikian anak diharapkan mampu mengerti dan berperilaku sebagaimana seharusnya.

Y. Singgih, D. Gunarsa (Elma Nurpiana, 2013: 33) pentingnya menumbuhkembangkan disiplin pada anak adalah:

- 1) Meresapkan pengetahuan dan pengertian sosial secara mendalam dalam dirinya.
- 2) Mengerti dengan segera menurut untuk menjalankan apa yang menjadi kewajibannya dengan cara langsung mengerti larangan-larangan yang harus ditinggalkan.
- 3) Mengerti dan dapat membedakan tingkah laku yang baik dan tingkah laku yang buruk.
- 4) Belajar mengendalikan keinginan dan berbuat sesuatu tanpa adanya peringatan dari orang lain.

Pendidik memegang peranan penting untuk menanamkan disiplin pada siswa. Sebagai pendidik, dibutuhkan kemampuan untuk mengarahkan dan memberi pemahaman apa yang harus dilakukan siswa, dan menjadi teladan yang baik bagi siswa. Pendidik harus mampu menumbuhkan disiplin siswa, terutama disiplin diri. Disiplin diri merupakan substansi esensial yang harus dimiliki dan dikembangkan anak karena dengan itu anak dapat memiliki kontrol internal untuk berperilaku yang senantiasa taat moral. Anak yang berdisiplin diri memiliki keteraturan diri berdasarkan nilai agama, nilai budaya, aturan-aturan pergaulan, pandangan hidup dan

sikap hidup yang bermakna bagi dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Moch. Shochib, 2010: 3-13).

Semakin rendahnya disiplin yang dimiliki siswa merupakan masalah serius yang dihadapi oleh dunia pendidikan. Tanpa disiplin yang tinggi, proses pendidikan tidak akan berjalan dengan maksimal. Hal ini tentu saja akan menghambat terwujudnya cita-cita pendidikan di Indonesia. Selain itu rendahnya kedisiplinan juga menyebabkan munculnya perilaku yang cenderung berani melakukan berbagai pelanggaran terhadap aturan, baik aturan di sekolah maupun di luar sekolah.

c. Unsur-unsur Disiplin

Disiplin diharapkan mampu mendidik anak agar berperilaku sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh suatu kelompok sosial. Hurlock (1978: 85-88) menyebutkan ada empat unsur pokok cara mendisiplinkan anak yang digunakan yaitu "...peraturan sebagai pedoman perilaku, konsisten dalam peraturan tersebut dan dalam cara yang digunakan untuk mengajarkan dan memaksakannya, hukuman untuk pelanggaran peraturan, dan penghargaan untuk perilaku yang baik yang sejalan dengan peraturan yang berlaku...".

1) Peraturan

Peraturan merupakan serangkaian pola yang ditetapkan untuk tingkah laku. Peraturan untuk anak dapat ditetapkan oleh orangtua, pendidik atau teman bermain. Hurlock (1978: 85) menjelaskan tujuan dari peraturan adalah membekali anak dengan pedoman perilaku yang disetujui dalam situasi tertentu. Dalam hal peraturan sebuah permainan dalam pembelajaran penjas yaitu berupa bagi kelompok yang menang akan mendapatkan sebuah *reward* dan kelompok yang kalah akan mendapatkan *punishment*.

Lebih lanjut Hurlock (1978: 85) menerangkan bahwa peraturan mempunyai dua fungsi. Pertama, peraturan mempunyai nilai pendidikan sebab peraturan memperkenalkan kepada anak perilaku yang disetujui anggota kelompok tersebut. Kedua, peraturan akan membatasi perilaku yang tidak diinginkan.

Dari penjelasan tersebut, agar dapat memenuhi fungsinya, maka peraturan harus dapat dimengerti, diingat, dan diterima oleh anak. Hendaknya dijelaskan terlebih dahulu baik secara teori maupun

secara praktek dilapangan supaya dapat dipahami oleh anak. Kemudian anak dibiasakan untuk mentaati peraturan tersebut secara bertahap sehingga anak dapat mengingat dan menerimanya sebagai kewajiban yang harus dipenuhi.

2) Hukuman

Unsur pokok disiplin yang kedua adalah hukuman. Hurlock (1978:86) berpendapat "...hukuman berasal dari kata kerja Latin, *punire* yang berarti menjatuhkan hukuman pada seseorang karena kesalahan, perlawanan, atau pelanggaran sebagai ganjaran atau pembalasan...".

Dalam pelaksanaan proses pendidikan di sekolah, khususnya sekolah dasar, pendidik mempunyai hak untuk memberikan hukuman kepada siswanya. Namun dalam memberikan hukuman kepada siswa, pendidik mempunyai pertimbangan tertentu. Hal ini dimaksudkan agar hukuman yang diberikan sebagai upaya mendisiplinakan siswa tidak berdampak buruk baik secara fisik maupun psikis. Hukuman harus bersifat mendidik siswa sehingga tidak menimbulkan trauma. Lebih lanjut Hurlock (1978: 89) berpendapat mengenai pokok-pokok hukuman yang baik sebagai berikut:

- a) Hukuman harus disesuaikan dengan pelanggaran, dan harus mengikuti pelanggaran sedini mungkin sehingga anak akan mengasosiasikan keduanya. Bila seorang anak membuang sampah kelantai karena sedang marah-marah, anak itu harus langsung membersihkannya.
- b) Hukuman yang diberikan harus konsisten sehingga anak itu mengetahui bahwa kapan saja suatu peraturan itu dilanggar, hukuman itu tidak dapat dihindarkan.
- c) Apapun bentuk hukuman yang diberikan, sifatnya harus impersonal sehingga anak itu tidak akan menginterpretasikan sebagai "kejahatan" oleh pemberi hukuman.
- d) Hukuman harus konstruktif sehingga memberi motivasi untuk yang disetujui secara sosial dimasa mendatang.
- e) Suatu penjelasan mengenai alasan mengapa hukuman diberikan harus menyertai hukuman agar anak itu akan melihatnya sebagai adil dan benar.

- f) Hukuman harus mengarah ke pembentukan hati nurani untuk menjamin pengendalian perilaku dari dalam di masa mendatang.
- g) Hukuman tidak boleh membuat anak merasa terhina atau menimbulkan rasa permusuhan.

Selain pokok-pokok hukuman yang baik diatas, Hurlock (1978: 87) juga menjelaskan hukuman mempunyai tiga fungsi penting.

Pertama, hukuman dapat mencegah atau menghalangi terulangnya tindakan yang tidak diinginkan. *Kedua*, hukuman dapat mendidik dan memberikan pelajaran bahwa tindakan tertentu benar dan yang lain salah, dengan menerima hukuman jika melakukan tindakan yang salah dan tidak menerima hukuman jika melakukan tindakan yang diperbolehkan. *Ketiga*, hukuman yang diberikan akan memberikan motivasi untuk menghindari perilaku yang tidak diterima masyarakat.

Hukuman sebagai salah satu cara yang digunakan untuk mendisiplinkan siswa terkadang memang tidak dapat dihindari. Namun, dengan memperhatikan pokok-pokok hukuman dan fungsi hukuman. Seorang pendidik diharapkan dapat memberikan hukuman yang tepat untuk siswanya. Hukuman haruslah dapat menolong siswa memperbaiki perilakunya. Sehingga hukuman dapat memberikan manfaat sebagai pembelajaran bagaimana berperilaku yang baik bagi dirinya sendiri.

3) Penghargaan

Pokok yang ketiga dari disiplin adalah adanya penghargaan atas tindakan siswa. Penghargaan merupakan bentuk apresiasi untuk suatu hasil yang baik. Hurlock (1978: 90) berpendapat bahwa penghargaan tidak harus berbentuk materi namun juga dapat berupa kata-kata pujian, senyuman atau tepukan dipunggung. Dengan adanya penghargaan yang dilakukan oleh pendidik, maka siswa akan lebih termotivasi untuk berperilaku baik. Hurlock (1978: 90) juga berpendapat bahwa penghargaan mempunyai tiga fungsi yaitu:

Pertama, penghargaan mempunyai nilai mendidik, bila suatu tindakan disetujui, anak merasa bahwa hal itu bai. Sebagaimana hukuman mengisyaratkan pada anak bahwa perilaku mereka itu buruk, demikian pula penghargaan mengisyaratkan pada mereka bahwa

perilaku itu baik. *Kedua*, penghargaan berfungsi sebagai motivasi untuk mengulangi perilaku yang disetujui secara sosial. Karena anak bereaksi secara positif terhadap persetujuan yang dinyatakan dengan penghargaan, di masa mendatang mereka berusaha untuk berperilaku dengan cara yang akan lebih banyak memberinya penghargaan. Dan *ketiga*, penghargaan berfungsi untuk memperkuat perilaku yang disetujui secara sosial, dan tiadanya penghargaan melemahkan keinginan untuk mengulangi perilaku ini.

4) Konsistensi

Konsistensi berarti tingkat keseragaman atau stabilitas. Konsistensi harus menjadi ciri semua aspek disiplin. Harus ada konsistensi dalam peraturan yang digunakan sebagai pedoman perilaku, dalam cara peraturan dijarkan dan dipaksakan, dalam memberikan hukuman bagi yang melanggar, dan pemberian penghargaan bagi yang menaati. Hurlock (1978: 91-92) menjelaskan bahwa konsistensi memiliki tiga fungsi yaitu:

Pertama, mempunyai nilai mendidik yang besar. Bila peraturannya konsisten, akan memacu proses belajar. Ini disebabkan karena nilai pendorongnya. Sebagai contoh jauh lebih mudah bagi anak belajar peraturan "Kamu tidak boleh mengambil milik seseorang tanpa meminta ijinnya terlebih dahulu," dari pada bila anak diijinkan mengambil mainan saudaranya tanpa ijinnya dan kemudian dihukum karena mereka mengambil uang dari dompet ibunya tanpa meminta apa itu diperbolehkan. *Kedua*, konsistensi mempunyai nilai motivasi yang kuat. Anak yang menyadari bahwa penghargaan selalu mengikuti perilaku yang disetujui dan hukuman selalu mengikuti perilaku yang dilarang, akan mempunyai keinginan yang jauh lebih besar untuk menghindari tindakan yang dilarang dan melakukan tindakan yang disetujui dari pada anak yang merasa ragu mengenai bagaimana reaksi terhadap tindakan tertentu. *Ketiga*, konsistensi mempertinggi penghargaan terhadap peraturan dan orang yang berkuasa. Anak kecil pun kurang menghargai mereka yang dapat "dibujuk" untuk tidak menghukum perilaku yang salah, dibandingkan mereka yang tidak dapat dipengaruhi air mata dan bujukan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya konsistensi dalam berdisiplin. Konsistensi dibutuhkan terutama dalam proses mengdisiplinkan dan memberikan tindakan atas perilaku baik maupun perilaku anak. Dengan menerapkan konsistensi ini, disiplin yang diajarkan kepada anak dapat berfungsi dengan baik. Anak dapat belajar bagaimana menghormati aturan kapanpun dan dimanapun.

d. Fungsi Disiplin

Hurlock (1978: 97) menyatakan bahwa disiplin mempunyai dua fungsi yaitu bermanfaat dan tidak bermanfaat. Fungsi disiplin yang bermanfaat adalah sebagai berikut:

- 1) Mengajarkan siswa bahwa setiap perilaku akan diikuti hukuman dan pujian.
- 2) Mengajarkan kepada siswa mengenai tingkatan penyesuaian yang wajar, tanpa menuntut konformitas yang berlebihan kepada individu.
- 3) Membantu siswa untuk mengembangkan pengendalian dan pengarahan diri sehingga memberi pengajaran dalam mengembangkan hati nurani mereka untuk dapat membimbing tindakan mereka.

Sedangkan fungsi disiplin yang tidak bermanfaat adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menakut-nakuti siswa setiap tindakan dan perilaku yang mereka yang lakukan.
- 2) Sebagai pelampiasan agresi seseorang dalam mendisiplinkan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi disiplin mempunyai manfaat yaitu memberi dan mengajarkan kepada siswa bahwa setiap perilaku selalu diikuti oleh hukuman maupun pujian. Selain itu, disiplin memberi manfaat untuk mengembangkan pengendalian diri siswa berdasarkan hati nurani. Sedangkan fungsi disiplin yang tidak bermanfaat adalah sebagai cara untuk menakut-nakuti siswa setiap melakukan tindakan sehari-hari dan sekaligus sebagai pelampiasan agresi seseorang dalam mendisiplinkan orang lain.

Jadi, fungsi disiplin adalah mengajarkan kepada siswa bahwa setiap peraturan atau tata tertib selalu disertai oleh hukuman ataupun pujian.

Penanaman disiplin siswa memberi pengajaran dan pendidikan untuk mengontrol sikap dan berprilakunya sehari-hari.

5. Karakteristik Anak SD Kelas Bawah

Dalam menjalani setiap tahapan kehidupannya, anak mempunyai perkembangan karakteristik yang khas di tiap tahapan. Meskipun tiap tahapan tersebut mempunyai karakteristik yang khas, tahapan perkembangan tersebut tidak berdiri sendiri, akan tetapi saling berkaitan. Berikut ini dijelaskan karakteristik proses perkembangan anak usia sekolah dasar kelas bawah atau bila ditinjau dari sudut pandang usia, anak sekolah dasar kelas bawah berusia antara 6- 10 tahun.

Bila ditinjau dari segi usia, anak sekolah dasar kelas bawah termasuk dalam masa-masa anak-anak akhir yaitu 6 tahun masa pubertas (Hurlock, 1980: 146). Kemudian bila ditinjau dari aspek pertumbuhan gerak Gallahue (1998: 199) menyebutkan bahwa anak usia 6-10 tersebut mempunyai berbagai macam karakteristik, karakteristik tersebut akan dijelaskan pada pembahasan di bawah ini.

a. Karakteristik pertumbuhan gerak dan fisik

Pada anak usia 6-10 tahun memiliki karakteristik/pola pertumbuhan perkembangan gerak dan fisik sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan lambat, terutama diakhir periode ini, meskipun ada peningkatan tetapi peningkatan tersebut lebih lambat dari periode sebelumnya.
- 2) Proporsi tubuh mulai memanjang, dengan penambahan tinggi dan badan sekitar 5,1-7,6 cm/tahun dan penambahan berat badan antara 1,4-2,7 kg/tahun.
- 3) Prinsip pertumbuhan adalah *chepalocaudal* dan *proximodistal*, dengan pertumbuhan otot besar lebih dominan dari pada otot kecil.
- 4) Prinsip anak putri lebih pesat dari pada anak putra terutama pada akhir fase ini (mendekati fase pubertas)
- 5) Dengan masih kurang baiknya koordinasi mata-tangan dan mata-kaki anak pada fase ini maka waktu reaksi yang dapat dilakukan oleh anak tersebut menjadi lambat.
- 6) Dalam aktivitas bermain anak selalu bersemangat dengan menunjukkan energi yang sangat besar akan tetapi daya tahan

yang dimiliki masih rendah sehingga tidak bisa memainkan suatu bentuk permainan dengan intensitas yang tinggi dengan waktu yang lama.

- 7) Pada masa ini anak mulai bisa menguasai gerak dasar yang relayif kompleks atau susah terutama pada akhir fase ini.

b. Karakteristik Pertumbuhan Kognitif

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 6-10 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut:

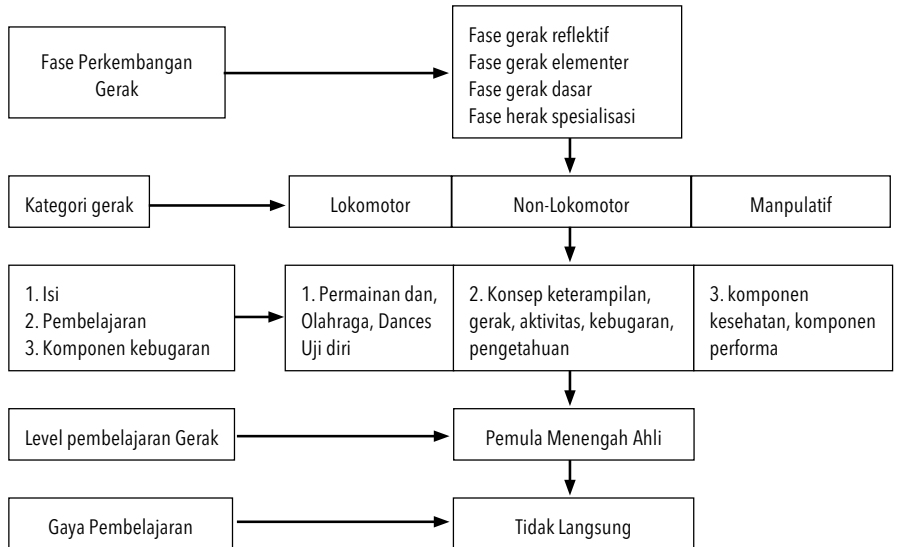
- 1) Anak lebih suka belajar dengan anak yang lebih dewasa, akan tetapi membutuhkan dampingan dalam pengambilan keputusan.
- 2) Pada masa ini anak lebih senang untuk mempelajari sesuatu terutama yang sangat disukai.
- 3) Pada fase ini anak mempunyai imajinasi yang sangat tinggi dan menampilkan apa yang ada dalam pikirannya secara ekstrim.
- 4) Anak lebih tertarik pada televisi, komputer, video game, sehingga hal ini perlu diantisipasi oleh orang tua dengan mengalihkan pada hal-hal yang lebih baik seperti membaca, berolahraga.
- 5) Anak masih kurang mampu untuk menggambarkan sesuatu cara yang kongkret atau jelas.
- 6) Anak selalu ingin tahu lebih dengan informasi yang didapatkan dengan menambah perbendaharaan katanya dengan “mengapa?”.

c. Karakteristik Pertumbuhan Afektif

Sedangkan pola pertumbuhan afektif pada anak usia 6-10 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Secara umum minat anak untuk melakukan satu bentuk aktivitas sangatlah tinggi tetapi pada akhir masa ini mulai menunjukkan adanya perbedaan motivasi.
- 2) Lebih mengutamakan kelompok kecil dalam beraktivitas karena pada fase ini ada ciri khas dari anak yaitu ego yang tinggi.
- 3) Anak akan agresif dan kritis dalam menghadapi situasi tertentu.
- 4) Anak lebih dewasa ketika berada di dalam rumahnya bila dibandingkan ketika di luar rumahnya ataupun di sekolah.
- 5) Anak lebih responsif, *fair* terhadap hukuman yang diberikan atau bisa menerima bila diberikan hukuman yang salah.

Kemudian Gallahue (1998: 483) menyampaikan, dalam pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah perlu adanya sebuah kerangka konsep yang melandasinya, adapun kerangka konsep tersebut dijelaskan dalam gambar berikut ini:



Sumber: Gallahue (1998: 483)

Gambar 1 . Kerangka Konsep Pengembangan Program Pendidikan Jasmani

6. Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus disesuaikan dengan karakteristik anak. Hal ini dapat dilihat dalam standar kompetensi yang telah ditetapkan oleh Depdiknas (2006: 703). Dalam dokumen tersebut disebutkan beberapa ruang lingkup/materi yang mesti disampaikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diantaranya:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.

- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- d. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktvitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk kedalam semua aspek.

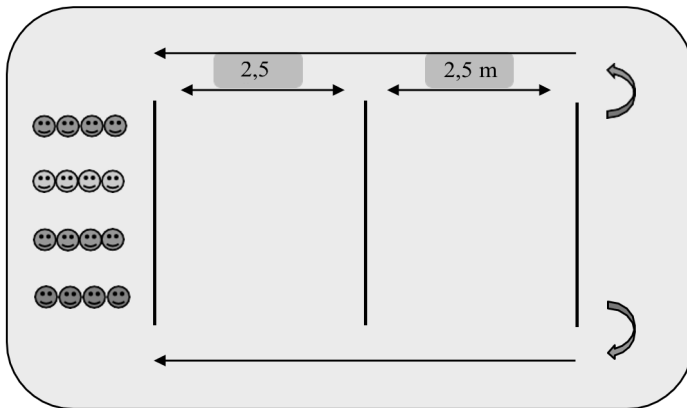
Anak sekolah dasar kelas bawah mempunyai karakteristik yang berbeda dengan anak-anak dengan tingkat pendidikan yang lain, sehingga dalam penyusunan bentuk aktivitas fisiknya memiliki perbedaan dengan yang lain. Standar ini diharapkan bisa dijadikan acuan bagi pihak sekolah, terutama guru pendidikan jasmani dalam menyusun bentuk aktivitas permainan yang akan dilaksanakan dalam proses pembelajaran.

BAB III

BENTUK-BENTUK PERMAINAN

A. 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 persepsi kepada anak terkait aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan anak. Setelah itu guru memberikan pemanasan dan peregangan kepada anak dengan gerakan-gerakan sebagai berikut:



Gambar 2. Gambar Aktivitas Pemanasan dan Peregangan

- 1) Anak dibariskan dan saling berpasangan.
- 2) Setiap anak berdiri pada garis yang telah ditentukan.
- 3) Aba-aba/instruksi dipimpin oleh guru.
- 4) Gerakan pertama



- a. Lari sampai garis pertama
- b. Selanjutnya lari mundur kembali ke garis pertama dan dilanjutkan lari kegaris yang kedua.
- c. Setelah sampai pada garis ke dua, lari kembali kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

5) Gerakan kedua



- a. Lari sampai garis pertama
- b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan saling dorong sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
- c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.

- d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan tarik-menarik sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

6) Gerakan ketiga



- a. Lari sampai garis pertama
- b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan peregangan pada kaki secara bergantian dengan 5 hitungan.
- c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
- d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan sikap pesawat dengan kaki bergantian pasangannya dengan 5 hitungan.
- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

7) Gerakan keempat



- a. Lari sampai garis pertama
- b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat melompat sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
- c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
- d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat berada di bawah sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

B. Aktivitas Inti

1. Permainan Mengangkat Ban

- a. Tujuan permainan

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 diatas kepala sambil berlari pada setiap *cones*).

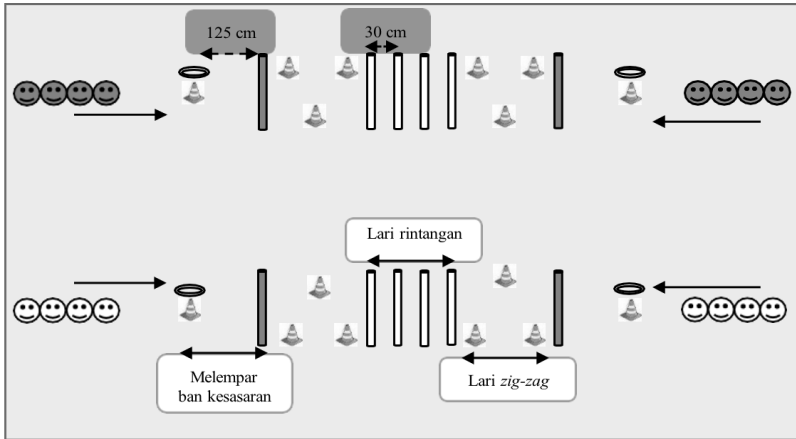
- b. Pemain

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.

- c. Peralatan

- 1) Ban motor bekas
- 2) 16 buah *cones*
- 3) 12 buah kayu pembatas
- 4) *Stop watch* dan peluit

d. Gambar



Gambar 3. Gambar Permainan Mengangkat Ban

e. Keterangan gambar permainan mengangkatban

Tabel 1. Keterangan gambar permainan mengangkat ban

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		-	-	-	Ban sepeda bekas diameter 14 inch
3		100 cm	10 cm	-	Pembatas

f. Cara bermain

- 1) Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata.
- 2) Guru memerintahkan kedua kelompok untuk berdiri dibelakang cones. Guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.

- 3) Setelah ada aba-aba/instruksi permainan dimulai anak yang berada pada barisan pertama mengangkat ban dengan cara mengangkat ban ke keatas kepala.



- 4) Setelah diangkat anak tersebut berlari zig-zag melewati cones, melewati rintangan berupa pembatas kayu dan melempar ban pada sasaran cones.



- 5) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan ini dengan baik dan benar.
- g. Standar ketertiban dan keselamatan
- 1) Guru harus menanyakan kondisi awal anak sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.

- 2) Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak terlalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat.
- 3) Jenis ban yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.
- 4) Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan anak agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain. Kalimat instruksi yang diberikan kepada anak harus jelas, sesuai dengan pemahaman anak.

2. Permainan Bola Estafet

a. Tujuan permainan

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 kedepan dalam melatih kelenturan tubuhnya).

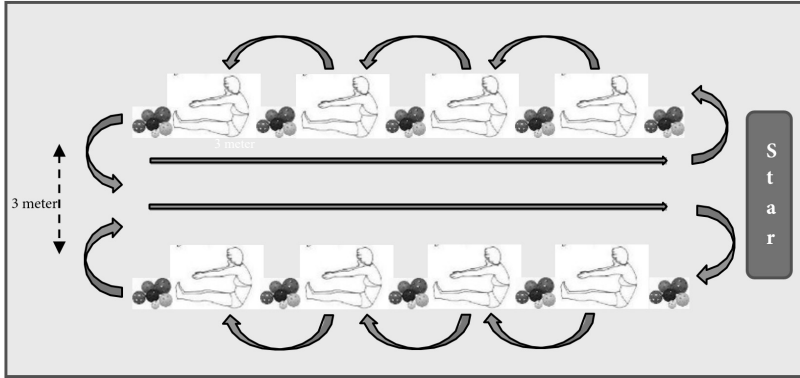
b. Pemain

Permainan ini dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari dua grup dengan anggota sama banyak.

c. Alat yang digunakan

- 1) Bola dengan berbagai macam warna
- 2) Keranjang tempat bola
- 3) *Stop watch* dan peluit

d. Gambar



Gambar 4. Gambar Permainan Bola Estafet

e. Keterangan Gambar Permainan Bola Estafet

Tabel 2. Keterangan Gambar Permainan Bola Estafet

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1					Diameter bola 5 cm
2			25 cm	15 cm	Keranjang bola

f. Cara bermain

- 1) Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama banyak.
- 2) Setelah empat kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.



- 3) Semua anak duduk dengan kaki lurus kedepan dengan keranjang bola berada pada antara kedua ujung kaki.
- 4) Setelah duduk anak mulai memindahkan bola dari keranjang depan ke keranjang yang berada dibelakangnya.
- 5) Bola yang dipindahkan secara bergantian satu-persatu dengan tangan lurus kedepan.



- 6) Setelah semua bola dipindahkan semuanya kebelakang, anak tersebut berlari menuju barisan paling belakang sambil membawa keranjang bola.



- 7) Setelah sampai pada barisan paling belakang, keranjang bola akan diberikan kepada teman depannya dengan cara memberi dari atas kepala dengan kedua tangan.



- 8) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan dengan baik dan benar.
- g. Standar ketertiban dan keselamatan
- 1) Guru harus menanyakan kondisi awal anak sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
 - 2) Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat.
 - 3) Jenis bola yang digunakan cukup aman dalam sebuah permainan.
 - 4) Guru juga harus mesterilkan lapangan yang dapat membahayakan anak agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.

- 5) Kalimat instruksi yang diberikan kepada anak harus jelas, sesuai dengan pemahaman anak.

3. Permainan *hold out puzzle*

a. Tujuan permainan

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).

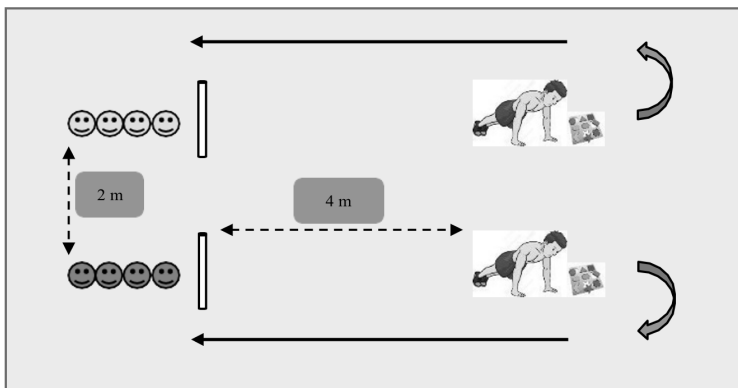
b. Pemain

Permainan ini dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Kelompok terdiri dari dua grup dengan anggota sama rata.

c. Alat yang digunakan

- 1) *Puzzle*
- 2) Kayu pembatas
- 3) *Stop watch* dan peluit

d. Gambar



Gambar 5. Gambar Permainan *Hold Out Puzzle*

e. Keterangan gambar permainan *hold out puzzle*

Tabel 3. Keterangan Gambar Permainan *Hold Out Puzzle*

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		30 cm	30 cm	-	

f. Cara bermain

- 1) Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata.
- 2) Setelah kedua kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.
- 3) Setelah aba-aba permainan dimulai, anak siap berlari menuju garis yang telah ditentukan.
- 4) 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.



- 5) Setelah *puzzle* tersusun anak tersebut berlari menuju kebarisan dengan posisi paling belakang untuk selanjutnya dilakukan kembali oleh anak berikutnya.
- 6) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan ini.

- g. Standar ketertiban dan keselamatan
- 1) Guru harus menanyakan kondisi awal anak sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
 - 2) Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak teralalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat.
 - 3) Peralatan yang digunakan telah dicek segi keselamatannya.
 - 4) Guru juga harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan anak agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain. Kalimat instruksi yang diberikan kepada anak harus jelas, sesuai dengan pemahaman anak.

4. Permainan Memindahkan Ban

a. Tujuan Permainan

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).

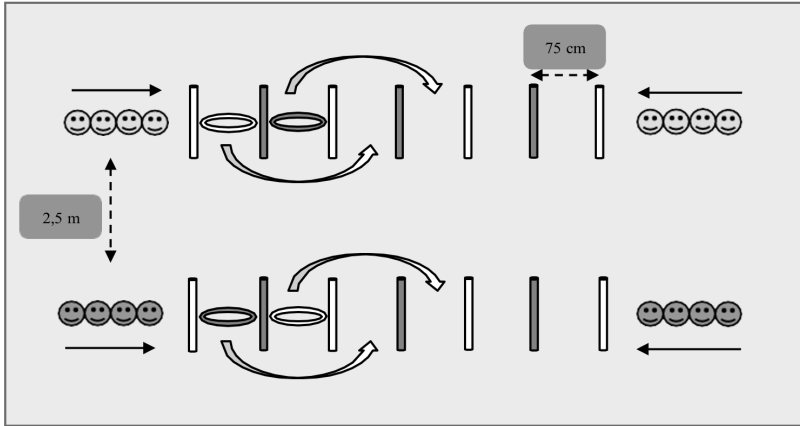
b. Pemain

Permainan ini dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan secara berkelompok. Setiap kelompok terdiri dari dua grup dengan anggota yang sama baik laki-laki maupun perempuan.

c. Alat yang digunakan

- 1) *Stop watch* dan peluit
- 2) Ban motor bekas
- 3) Papan pembatas ukuran 10cm X 100cm

d. Gambar



Gambar 6. Gambar Permainan Memindahkan Ban

e. Keterangan gambar permainan memindahkan ban

Tabel 4. Keterangan gambar permainan memindahkan ban

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		-	-	-	Ban motor bekas diameter 17"
3		100 cm	10 cm	-	Pembatas

f. Cara bermain

- 1) Anak menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata
- 2) Setelah kedua kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.
- 3) Setelah aba-aba permainan dimulai, anak mulai memindahkan ban ke arah depan dan tidak boleh melewati batas yang telah ditentukan. Setelah ban dipindahkan anak masuk ke dalam

lingkaran ban tersebut dan mengambil ban ke II untuk dipindahkan kembali ke depan.



- 4) Setelah ban ke II dipindahkan anak tersebut melompat kedalam lingkaran ban ke II. Selanjutnya anak tersebut mengambil ban I untuk dipindahkan kembali kedepan. Setelah ban I dipindahkan kedepan anak tersebut kembali melompat kedalam ban I dan kembali memindahkan ban ke II.



- 5) Pada saat memindahkan ban posisi kaki tidak boleh ditekuk dan harus lurus.
- 6) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat sampai ke garis finis.

g. Standar ketertiban dan keselamatan

- 1) Guru harus menanyakan kondisi awal anak sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.
- 2) Dalam membuat barisan jarak antara teman tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat.
- 3) Ban yang digunakan adalah ban yang telah dilakukan pengecekan untuk keselamatan.
- 4) Guru harus mensterilkan lantai/lapangan yang dapat membahayakan anak agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.
- 5) Kalimat instruksi yang diberikan kepada anak harus jelas, sesuai dengan pemahaman anak.

5. Permainan *Running Card and Tire Rotating*

a. Tujuan permainan

Tujuan permainan *running card and tire rotating* ini adalah untuk melatih daya tahan kardiovaskuler anak. Permainan *running card and tire rotating* ini mengintegrasikan ketiga domain belajar yaitu: (a) kognitif (setiap anak dapat melakukan permainan ini dengan mengingat pos mana harus berhenti), (b) afektif (anak bisa mengikuti permainan secara serius, baik, dan disiplin), dan (c) psikomotor (anak mampu melakukan gerakan lari sambil mengambil kartu dan berbaris pada pos yang telah ditentukan secara berurutan sesuai dengan nomor yang terdapat pada kartu).

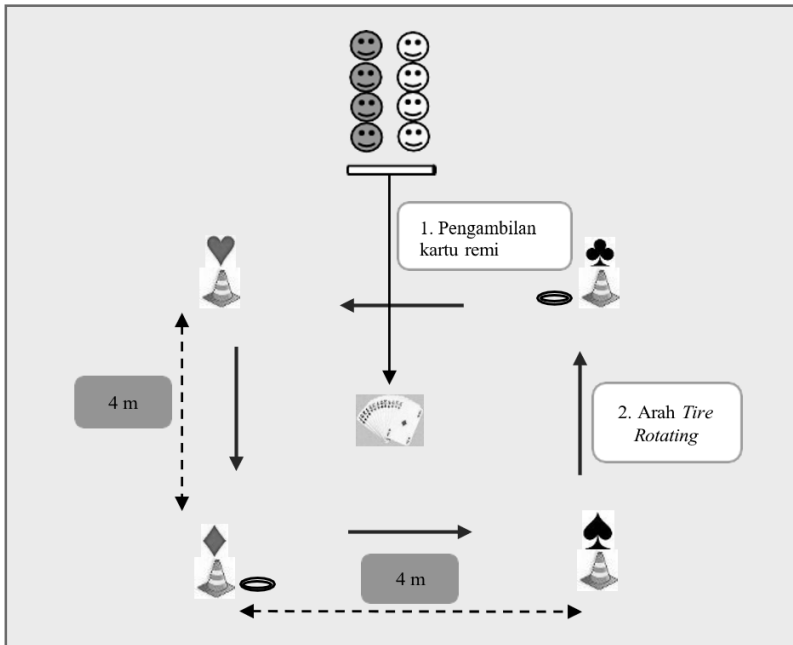
b. Pemain

Permainan ini dapat dimainkan oleh anak laki-laki maupun perempuan. Permainan ini terdiri dari 4 pos, setiap pos terdiri dari 3-5 anak.

c. Peralatan

- 1) Kartu
- 2) Papan gambar
- 3) 4 buah *cones*
- 4) *Stop watch* dan peluit

d. Gambar



Gambar 7. Gambar Permainan *Running Card and Tire Rotating*

e. Keterangan gambar permainan *Running Card and Tire Rotating*

Tabel 5. Keterangan gambar permainan *Running Card and Tire Rotating*

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		30 m	30 cm	-	Gambar setiap pos
3		-	-	-	Kartu remi satu paket

f. Cara bermain

- 1) Anak berbaris berbanjar ke belakaang secara acak.
- 2) Setelah anak dibariskan pada garis yang ditentukan. Guru akan memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.
- 3) Setelah aba-aba permainan dimulai, anak yang berada pada barisan paling depan berlari menuju lingkaran yang terdapat pada tengah lapangan untuk mengambil satu kartu remi.



- 4) Setelah kartu diambil anak tersebut berlari menuju pos yang sesuai dengan gambar yang terdapat pada kartu. Begitu selanjutnya sampai pada anak yang terakhir.
- 5) Setiap pos telah diisi oleh anak-anak harus berbaris sesuai dengan nomor yang terdapat pada kartunya masing-masing.
- 6) Setelah terisi semua, kartu akan dikumpulkan kembali
- 7) Selanjutnya pada pos 1 dan pos 3 akan diberikan satu ban untuk melakukan permainan *tire rotating*.
- 8) Setelah aba-aba dimulai, anak yang berada pada barisan pertama membawa ban dengan cara memasukkan ke dalam badannya dan berlari menuju pos berikutnya.



9) Sampai pada pos berikutnya ban akan diberikan pada anak yang berada pada barisan paling depan dan seterusnya sampai durasi waktu 10 menit.

10) Untuk memvariasikan permainan ini, ban akan ditambah apabila ban 1 dan ban 2 bertemu.

g. Standar ketertiban dan keselamatan

1) Guru harus menanyakan kondisi awal anak sebelum mengikuti aktivitas permainan dan menanyakan kondisi setelah mengikuti aktivitas permainan.

2) Dalam membuat barisan jarak antar teman tidak terlalu jauh tetapi juga tidak terlalu dekat.

3) Peralatan yang digunakan sudah di cek terlebih dahulu segi keselamatannya.

4) Guru harus mensterilkan lapangan yang dapat membahayakan anak agar area yang digunakan cukup aman dan layak untuk bermain.

5) Kalimat instruksi yang diberikan kepada anak harus jelas, sesuai dengan pemahaman anak.

C. Aktivitas Penutup

Sebelum permainan diakhiri, guru menyiapkan barisan anak-anak untuk melakukan pendinginan. Setelah anak dibariskan guru melakukan gerakan pendinginan kepada anak seperti mengayunkan tangan kedepan sambil berjalan ditempat, mengambil mengambil nafas dengan diakhiri teriakan sesuai dengan instruksi dari guru.





DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Munawar Sholeh. 2005. *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Ailwood, J. (2003). Governing early childhood education through play [Versi elektronik]. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 4(3), 286–298.
- Arif, Rahmat., Leva. B. Akbar, Dadi. S. Argdireja. (2015). Pengaruh pemberian minuman beroksigen terhadap kebugaran jasmani mahasiswa tingkat satu FK Unisba Angkatan 2014 pada Tes *Balke*. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2, 793-799.
- Asriansyah (2014). Model Permainan Tematik Integratif untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf dan Angka Anak TK. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 2, Nomor 2. 130-144.
- Bahagia, Yoyo & Andang, S. (200). *Prinsip-prinsip pengembangan dan modifikasi alat olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Bhatia, R., Inder. S. P. (2016). Cardiovascular endurance and body mass index among boys & girls : A comparative study. [versi elektronik], *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, Volume 3, Number 2, 200-201.
- Brown, J. (2001). *Sports talent. How to identify and develop outstanding athletes*. United States of America: Human Kinetics.
- Chandler, T., Cronin, M., and Vamplew, W. (2007). *Sport and physical education: the key concepts*. Oxon: Routledge.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk pelaksanaan pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud Puskesjasrek.
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: Dediknas.
- Fadlillah, M. (2014). *Implementasi kurikulum 2013 dalam pembelajaran SD/MI, SMP/MTS, & SMA/MA*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gallahue, David L. & Ozmun, John C. (1998). *Understanding motor development, infant, children, adolecent, adults*. New York: Mc Graw Hill.

- Gordon, A.M. & Browne, K.W. (2011). *Beginings and beyond: Foundations in early childhood education, (8th ed)*. Belmont: Wadsworth.
- Graham, G., Hale., Melissa. P. (2010). *Children moving*. New York: Mc Graw Hill.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi research jilid 3*. Yogyakarta : Andi.
- Hartati, Sofia. (2005). *Perkembangan belajar anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Hartoto, Joni & Tomoliyus. (2000). *Petunjuk penyusunan aktivitas jasmani SD*. Yogyakarta: UNY.
- Hergenhahn, B.R & Olson, M.H. (2012). *Theoris of learning (7th ed)*. Jakarta: Fajar Interpretama Offset.
- Hopkins. (2008). *A teacher guide to classroom reserach (4th ed)*. McGraw Hill- Open University Press. Two Pen Plaza. Newyork.
- Hurlock, E. B. (1978). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi ke-5)* (terjemahan: Alimuddin, T). Jakarta: Erlangga.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Isjoni. (2009). *Pembelajaran kooperatif*. Pekanbaru: Pustaka Pelajar.
- Ismail, A. (2009). *Education games*. Yogyakarta: Pro U Media
- Jihad, Asep., & Abdul Haris. (2009). *Evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo
- Joyce, B., Weil, M., & Showers, B. (1992). *Model of teaching (4th ed)*. Syidney: Allyn an Bacon.
- Kumar, S. (2015). A comparative study of physical fitness components between rural and physical education boys students. [versi elektronik], *International Journal of Physical Education, Sports and Health, Volume 2, Number 1, 155-157*.
- Kurniawan, Syamsul. (2013). *Pendidikan karakter*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Mayke, S. T. (2001). *Bermain, mainan dan permainan untuk anak usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Metzler, M. W. (2005). *Instructional models for physical education (2th ed)*. Arizona: Holcomb Hathhaway.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

- Mutiah, Diana. (2010). *Psikologi bermain anak usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nisa, Raisatun. (2012). *Games asyik edukatif untuk mengajar*. Jakarta: Diva Press.
- Rayubi, Heri. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Rengga, I & Ali Maksun (2013). Peningkatan perilaku disiplin siswa melalui pemberian *reward* dan *punishment* dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa kelas XII IPS SMA Negeri 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 1 No 2. 304-306.
- Rubiyatno & Suharjana (2013). Model pembelajaran penjas melalui permainan untuk pembentukan karakter, kerjasama, tanggung jawab, dan kejujuran siswa SD. *Jurnal Keolahragaan*. Vol 1, No 2. 166-175.
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sagala, Syaiful. (2012). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Santrock, John, W. (2007). *Perkembangan anak*. (Terjemahan Mila Rachmawati & Anna Kuswanti). Dalas: The Mc Graw-Hill. (Buku asli diterbitkan tahun 2007).
- Siti Munawaroh. et. al. (2013). *Perilaku disiplin dan kejujuran generasi muda di daerah istimewa yogyakarta*. Yogyakarta : Balai Pelestarian Nilai Budaya.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno, H. P. (1982). *Ilmu coaching umum (diktat)*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suherman, Wawan. S., Dapan., Soni. N & Nur. R. (2015). *Model aktivitas jasmani yang eduktif dan atraktif berbasis dolanan anak*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metedologi: Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukarmin, Y & Tomoliyus. (2000). *Materi ajar pendidikan jasmani kesehatan olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Sunadi. D., et. al. (2016). A study of the relationship between physical fitness and health profile to academic achievement. [versi elektronik],

International Journal of Physical Education, Sports and Health, Volume 3, Number 1, 213-218.

Sutapa, Panggung. (2013). Pengembangan model pembelajaran jasmani berbasis kinestetik untuk anak prasekolah. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi, Volume 2, Nomor 2. 143-155.*

Trianto. (2007). *Model-model pembelajaran inovatif berorientasi konstruktivistik.*

Jakarta: Prestasi Pustaka.

Zuchdi, Darmiyati. (2015). *Pendidikan karakter konsep dasar implementasi di perguruan tinggi.* Yogyakarta: UNY Press.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: III / 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 Jp (1 X Pertemuan)
Hari/Tanggal	:

I. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 2.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

III. Indikator

- 2.1.1. Mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin
- 2.1.2. Menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin
- 2.1.3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

IV. Tujuan Pembelajaran

Melalui contoh yang didemonstrasikan guru, diharapkan siswa dapat:

1. Mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin
2. Menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin
3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

Terintegrasi Nilai PBKB:

- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung –Jawab

V. Materi Pokok

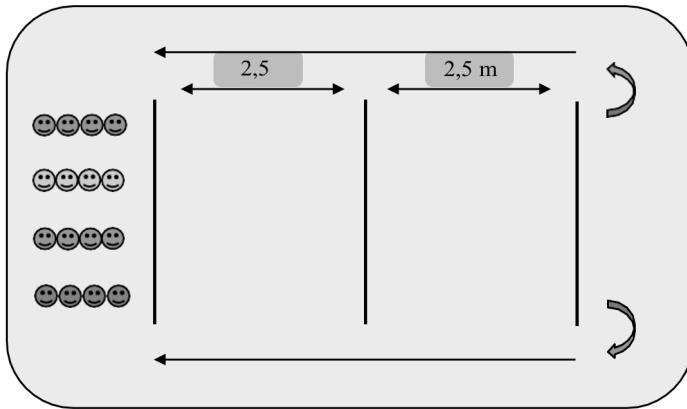
Gerak Kombinasi Senam Ketangkasan Dasar, Serta Nilai Keselamatan, Disiplin Dan Keberanian

VI. Kegiatan Pembelajaran

A. Pembukaan

Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan anak untuk memasuki lapangan permainan dan melakukan doa bersama. Setelah berdoa bersama, guru melakukan presensi dan dilanjutkan memberikan persepsi kepada anak terkait

aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan anak. Setelah itu guru memberikan pemanasan dan peregangan kepada anak dengan gerakan-gerakan sebagai berikut:

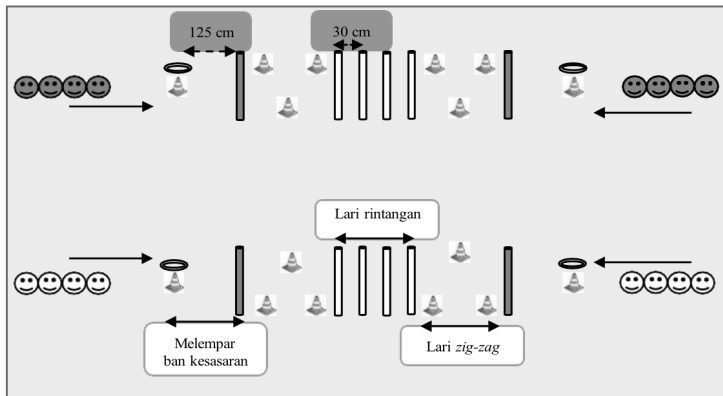


- 1) Anak dibariskan dan saling berpasangan.
- 2) Setiap anak berdiri pada garis yang telah ditentukan.
- 3) Aba-aba/instruksi dipimpin oleh guru.
- 4) Gerakan pertama
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Selanjutnya lari mundur kembali ke garis pertama dan dilanjutkan lari ke garis yang kedua.
 - c. Setelah sampai pada garis ke dua, lari kembali kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 5) Gerakan kedua
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan saling dorong sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan tarik-menarik sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 6) Gerakan ketiga
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan peregangan pada kaki secara bergantian dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan sikap pesawat dengan kaki bergantian pasangannya dengan 5 hitungan.

- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 7) Gerakan keempat
- a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat melompat sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat berada di bawah sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

B. Kegiatan Inti: Pertemuan

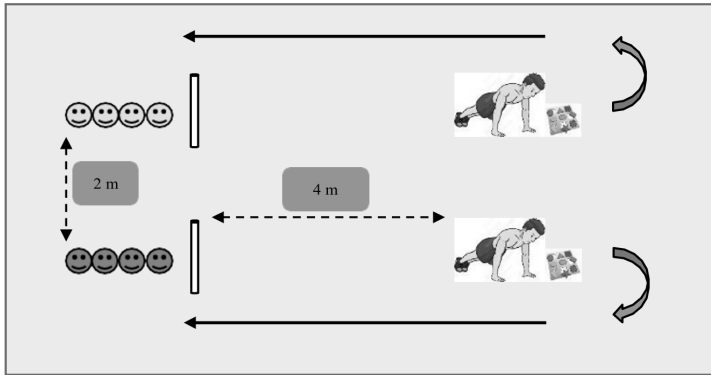
1. Permainan Mengangkat Ban



Deskripsi tata cara melakukan permainan:

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

2. Permainan *Hold Out Puzzle*



Deskripsi tata cara melakukan permainan:

- 1) Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan anggota sama rata.
- 2) Setelah kedua kelompok berada pada posisi yang telah ditentukan, guru memberikan aba-aba/instruksi untuk memulai permainan.
- 3) Setelah aba-aba permainan dimulai, anak siap berlari menuju garis yang telah ditentukan.
- 4) 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.
- 5) Setelah *puzzle* tersusun anak tersebut berlari menuju kebarisan dengan posisi paling belakang untuk selanjutnya dilakukan kembali oleh anak berikutnya.
- 6) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan permainan ini.

C. Penutup

1. Merangkum dan menyimpulkan tentang berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana.
2. Siswa merefleksikan hasil pembelajaran dengan mempraktekkannya bersama-sama.

Mengintegrasikan nilai PBKB:

- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung -Jawab

VII. Sumber Bahan / Alat : Sumber :

1. Buku Penjasorkes
2. Perpustakaan
3. Media Elektronik
4. Guru/Siswa
5. Lingkungan Alam

Alat :

1. Permainan Mengangkat Ban

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		-	-	-	Ban sepeda bekas diameter 14 inch
3		100 cm	10 cm	-	Pembatas

2. Permainan *Hold Out Puzzle*

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		30 cm	30 cm	-	

VIII. Metode

1. Demonstrasi
2. Bermain
3. Pembagian Tugas

IX. Penilaian:

Rubrik Penilaian
Unjuk Kerja "Kekuatan Otot Bahu Dan Dada" Permainan Mengangkat Ban

No	Nama	Aspek yang diamati																						
		Kognitif				Psikomotor				Afektif														
		Anak dapat memahami peraturan permainan				Posisi tangan saat mengangkat ban		Gerakan saat melewati rintangan		Gerakan melempar ban		Menaati perintah guru		Tertib menunggu giliran		Pengontrolan diri		Menaati peraturan permainan						
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

A. Aspek Kognitif

Anak dapat memahami peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak memahami peraturan permainan sama sekali
2	MB	Anak memahami aturan permainan namun sering diarahkan dan memerlukan bantuan guru
3	BSH	Anak memahami aturan permainan namun kadang diarahkan oleh guru
4	BSB	Anak memahami aturan permainan secara keseluruhan tanpa diarahkan

B. Aspek Psikomotor

Posisi tangan saat mengangkat ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Posisi tangan dengan siku menempel pada dada
2	MB	Posisi tangan membentuk sudut 45° dengan ban menghadap kedepan
3	BSH	Posisi tangan membentuk sudut 45° dengan ban menghadap keatas
4	BSB	Posisi tangan lurus keatas dengan ban menghadap keatas

Gerakan saat melewati rintangan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak melewati rintangan tanpa zig-zag dan menyentuh <i>cone</i> dan kayu pembatas
2	MB	Anak melewati secara zig-zag, melewati <i>cone</i> dan kayu pembatas namun tersentuh
3	BSH	Anak melewati secara zig-zag, melewati <i>cone</i> tanpa menyentuh namun menyentuh kayu pembatas
4	BSB	Anak melewati secara zig-zag, melewati <i>cone</i> dan kayu pembatas tanpa menyentuh

Gerakan melempar ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Melempar dengan satu tangan dan tidak tepat sasaran
2	MB	Melempar dengan dua tangan dan tidak tepat sasaran
3	BSH	Melempar dengan dua tangan dan hampir tepat sasaran
4	BSB	Melempar dengan dua tangan dan tepat sasaran

C. Aspek Afektif

Menaati perintah guru

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak mengikuti perintah guru
2	MB	Anak kadang-kadang mengikuti perintah guru
3	BSH	Anak mulai mengikuti perintah guru
4	BSB	Anak selalu mengikuti perintah guru dengan baik

Tertib menunggu giliran

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak berada pada barisan kelompoknya
2	MB	Anak berada pada barisannya namun tidak sesuai dengan gilirannya
3	BSH	Anak berada pada barisannya, kadang-kadang tidak sesuai dengan gilirannya
4	BSB	Anak selalu tertib dan berada pada barisan sesuai dengan gilirannya

Pengontrolan diri

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak susah diatur dan tidak bisa dikontrol
2	MB	Anak bisa dikontrol dan diatur apabila diberi peringatan
3	BSH	Anak sudah mulai dikontrol tanpa adanya peringatan oleh guru
4	BSB	Anak sangat mudah diatur dan selalu bisa diatur oleh guru

Menaati peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Menyelesaikan permainan dengan lebih dari tiga kesalahan
2	MB	Menyelesaikan permainan dengan dua kesalahan
3	BSH	Menyelesaikan permainan dengan satu kesalahan
4	BSB	Menyelesaikan permainan dengan baik tanpa kesalahan

Rubrik Penilaian
Unjuk Kerja “Kekuatan Otot Bahu Dan Dada” Permainan Hold Out Puzzle

No	Nama	Aspek yang diamati																				
		Kognitif				Psikomotor				Afektif												
		Anak dapat memahami peraturan permainan	Posisi kaki dan badan saat memindahkan ban	Posisi kaki dan tangan dalam penyusunan puzzle	Posisi badan bisa bertahan saat menyusun puzzle	Menaati perintah guru	Tertib menunggu giliran	Pengontrolan diri	Menaati peraturan permainan	1	2	3	4									
1		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						

A. Aspek Kognitif

Anak dapat memahami peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak memahami peraturan permainan sama sekali
2	MB	Anak memahami aturan permainan namun sering diarahkan dan memerlukan bantuan guru
3	BSH	Anak memahami aturan permainan namun kadang diarahkan oleh guru
4	BSB	Anak memahami aturan permainan secara keseluruhan tanpa diarahkan

Anak dapat menyusun *puzzle* dengan benar

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak sangat lambat dan selalu salah dalam penyusunan <i>puzzle</i>
2	MB	Anak masih lambat namun sudah benar dalam penyusunan <i>puzzle</i>
3	BSH	Anak sudah mulai cepat dan sudah benar dalam penyusunan <i>puzzle</i>
4	BSB	Anak sangat cepat dan benar dalam penyusunan <i>puzzle</i>

B. Aspek Psikomotor

Posisi kaki dan tangan dalam penyusunan *puzzle*

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Posisi kaki dengan lutut berada pada lantai dan posisi tangan ditekuk
2	MB	Posisi kaki dengan lutut berada pada lantai dan posisi tangan sudah mulai lurus
3	BSH	Posisi kaki dengan lutut kadang-kadang berada dilantai dan posisi tangan lurus dan benar
4	BSB	Posisi kaki lurus dengan lutut tanpa menyentuh lantai dan posisi tangan lurus dan benar

Posisi badan bisa bertahan saat menyusun *puzzle*

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak bisa bertahan lama saat penyusunan <i>puzzle</i>
2	MB	Anak sudah bisa bertahan lama namun masih tidak seimbang
3	BSH	Anak sudah bisa bertahan lama dengan posisi tubuh sudah mulai seimbang
4	BSB	Anak bisa bertahan lama dengan posisi tubuh seimbang

C. Aspek Afektif

Menaati perintah guru

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak mengikuti perintah guru
2	MB	Anak kadang-kadang mengikuti perintah guru
3	BSH	Anak mulai mengikuti perintah guru
4	BSB	Anak selalu mengikuti perintah guru dengan baik

Tertib menunggu giliran

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak berada pada barisan kelompoknya
2	MB	Anak berada pada barisannya namun tidak sesuai dengan gilirannya
3	BSH	Anak berada pada barisannya, kadang-kadang tidak sesuai dengan gilirannya
4	BSB	Anak selalu tertib dan berada pada barisan sesuai dengan gilirannya

Pengontrolan diri

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak susah diatur dan tidak bisa dikontrol
2	MB	Anak bisa dikontrol dan diatur apabila diberi peringatan
3	BSH	Anak sudah mulai dikontrol tanpa adanya peringatan oleh guru

No	Kategori	Deskripsi
4	BSB	Anak sangat mudah diatur dan selalu bisa diatur oleh guru

Menaati peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Menyelesaikan permainan dengan lebih dari tiga kesalahan
2	MB	Menyelesaikan permainan dengan dua kesalahan
3	BSH	Menyelesaikan permainan dengan satu kesalahan
4	BSB	Menyelesaikan permainan dengan baik tanpa kesalahan

Mengetahui,
Kepala sekolah

, 2016
Guru Penjasorkes

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: III / 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 6 Jp (2 X Pertemuan)
Pertemuan.1 Hari/Tanggal	:
Pertemuan.2 Hari/Tanggal	:

I. Standar Kompetensi

7. Mempraktikkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 7.1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan

III. Indikator

- 7.1.1. Siswa dapat mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan
- 7.1.2. Siswa dapat menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan
- 7.1.3. Siswa dapat mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan

IV. Tujuan Pembelajaran

Melalui contoh yang di demonstrasikan guru, siswa dapat:

1. Mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan
2. Menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan
3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan

Terintegrasi Nilai PBKB:

- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung -Jawab

V. Materi Pokok

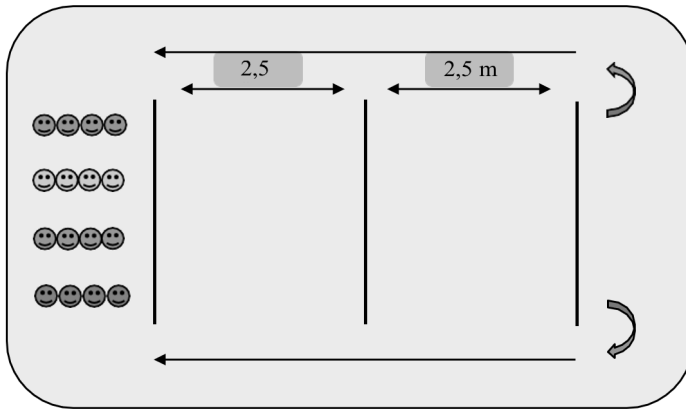
Berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan, serta nilai disiplin, dan keselamatan

VI. Kegiatan Pembelajaran

A. Pembukaan

Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan anak untuk memasuki lapangan permainan dan melakukan doa bersama. Setelah berdoa bersama, guru melakukan presensi dan dilanjutkan memberikan persepsi kepada anak terkait

aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan anak. Setelah itu guru memberikan pemanasan dan peregangan kepada anak dengan gerakan-gerakan sebagai berikut:

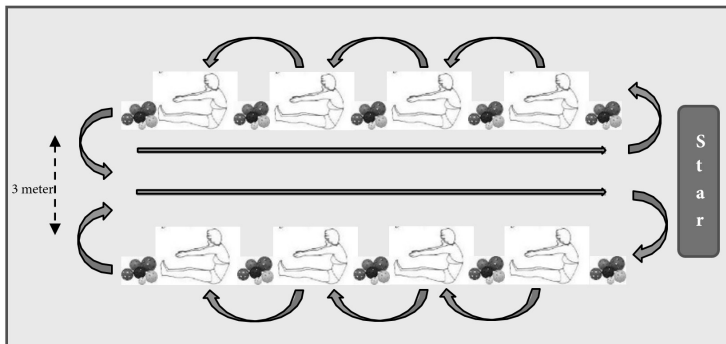


- 1) Anak dibariskan dan saling berpasangan.
- 2) Setiap anak berdiri pada garis yang telah ditentukan.
- 3) Aba-aba/instruksi dipimpin oleh guru.
- 4) Gerakan pertama
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Selanjutnya lari mundur kembali ke garis pertama dan dilanjutkan lari kegaris yang kedua.
 - c. Setelah sampai pada garis ke dua, lari kembali kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 5) Gerakan kedua
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan saling dorong sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan tarik-menarik sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 6) Gerakan ketiga
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan peregangan pada kaki secara bergantian dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan sikap pesawat dengan kaki bergantian pasangannya dengan 5 hitungan.

- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 7) Gerakan keempat
- a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat melompat sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat berada di bawah sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

B. Kegiatan Inti: Pertemuan 1

1. Permainan Bola Estafet

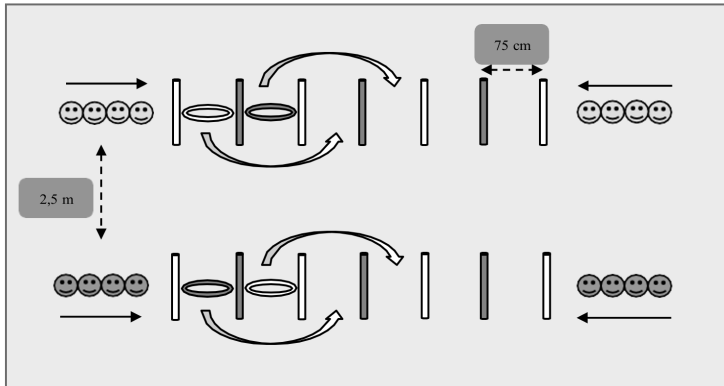


Deskripsi tata cara melakukan permainan:

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

Pertemuan 2

2. Permainan Memindahkan Ban



Deskripsi tata cara melakukan permainan:

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

C. Penutup

1. Merangkum dan menyimpulkan tentang berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana.
2. Siswa merefleksikan hasil pembelajaran dengan mempraktekkannya bersama-sama.

Mengintegrasikan nilai PBKB:


- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung -Jawab

VII. Sumber Bahan / Alat :Sumber :

1. Buku Penjasorkes
2. Perpustakaan
3. Media Elektronik
4. Guru/Siswa
5. Lingkungan Alam

Alat :

1. Permainan Bola Estafet

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1					Diameter bola 5 cm
2			25 cm	15 cm	Keranjang bola

2. Permainan Mengangkat Ban

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		-	-	-	Ban motor bekas diameter 17"
3		100 cm	10 cm	-	Pembatas

VIII. Metode

1. Demonstrasi
2. Bermain
3. Pembagian Tugas

A. Aspek Kognitif

Anak dapat memahami peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak memahami peraturan permainan sama sekali
2	MB	Anak memahami aturan permainan namun sering diarahkan dan memerlukan bantuan guru
3	BSH	Anak memahami aturan permainan namun kadang diarahkan oleh guru
4	BSB	Anak memahami aturan permainan secara keseluruhan tanpa diarahkan

B. Aspek Psikomotor

Posisi kaki dan badan saat memindahkan ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Posisi kaki ditekuk, tangan ditekuk, badan tidak mengikuti gerakan tangan
2	MB	Posisi kaki ditekuk, tangan lurus dan badan mengikuti tangan
3	BSH	Posisi kaki kadang ditekuk kadang lurus, tangan lurus dan badan mengikuti tangan
4	BSB	Posisi kaki lurus, tangan lurus dan badan mengikuti tangan

Koordinasi yang baik antara mata dan tangan saat memindahkan ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Bola yang diambil tidak beraturan, bola selalu tidak masuk keranjang
2	MB	Bola diambil secara berurutan, bola tidak masuk keranjang
3	BSH	Bola diambil beraturan, bola masuk keranjang
4	BSB	Bola diambil secara benar, selalu bersamaan antara kedua tangannya, dan bola masuk keranjang saat dipindahkan

Gerakan saat memberi dan mengambil keranjang

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Keranjang diberi dan diambil lewat samping badan atau dilempar dengan tangan dan kaki ditekuk
2	MB	Keranjang diberi dan diambil lewat atas kepala namun kaki dan tangan ditekuk
3	BSH	Keranjang diberi dan diambil lewat atas kepala, kaki dan tangan kadang-kadang ditekuk
4	BSB	Keranjang diberi dan diambil dari atas kepala dengan tangan dan kaki lurus tanpa ditekuk

C. Aspek Afektif

Menaati perintah guru

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak mengikuti perintah guru
2	MB	Anak kadang-kadang mengikuti perintah guru
3	BSH	Anak mulai mengikuti perintah gur
4	BSB	Anak selalu mengikuti perintah guru dengan baik

Tertib menunggu giliran

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak berada pada barisan kelompoknya
2	MB	Anak berada pada barisannya namun tidak sesuai dengan gilirannya
3	BSH	Anak berada pada barisannya, kadang-kadang tidak sesuai dengan gilirannya
4	BSB	Anak selalu tertib dan berada pada barisan sesuai dengan gilirannya

Pengontrolan diri

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak susah diatur dan tidak bisa dikontrol
2	MB	Anak bisa dikontrol dan diatur apabila diberi peringatan
3	BSH	Anak sudah mulai dikontrol tanpa adanya peringatan oleh guru

No	Kategori	Deskripsi
4	BSB	Anak sangat mudah diatur dan selalu bisa diatur oleh guru

Menaati peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Menyelesaikan permainan dengan lebih dari tiga kesalahan
2	MB	Menyelesaikan permainan dengan dua kesalahan
3	BSH	Menyelesaikan permainan dengan satu kesalahan
4	BSB	Menyelesaikan permainan dengan baik tanpa kesalahan

Rubrik Penilaian Unjuk Kerja “Kelenturan dan Kelentukan” Permainan Memindahkan Ban

No	Nama	Aspek yang diamati																			
		Kognitif				Psikomotor				Afektif											
		Anak dapat memahami peraturan permainan		Posisi kaki dan tangan saat memindahkan ban		Posisi kaki lurus dan tidak menekuk saat mengambil ban		Menaati perintah guru		Tertib menunggu giliran		Pengontrolan diri		Menaati peraturan permainan							
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					

A. Aspek Kognitif

Anak dapat memahami peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak memahami peraturan permainan sama sekali
2	MB	Anak memahami aturan permainan namun sering diarahkan dan memerlukan bantuan guru
3	BSH	Anak memahami aturan permainan namun kadang diarahkan oleh guru
4	BSB	Anak memahami aturan permainan secara keseluruhan tanpa diarahkan

B. Aspek Psikomotor

Posisi kaki dan tangan saat memindahkan ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Posisi kaki dan tangan ditekuk saat memindahkan ban
2	MB	Posisi kaki ditekuk namun tangan sudah lurus saat memindahkan ban
3	BSH	Posisi kaki dan tangan kadang-kadang sudah mulai lurus saat memindahkan ban
4	BSB	Posisi kaki dan tangan lurus tanpa ditekuk saat memindahkan ban

Posisi kaki lurus dan tidak menekuk saat mengambil ban

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Posisi kaki ditekuk saat mengambil ban
2	MB	Posisi kaki kadang-kadang saat memindahkan ban
3	BSH	Posisi kaki sudah mulai lurus saat memindahkan ban
4	BSB	Posisi kaki tanpa ditekuk saat memindahkan ban

C. Aspek Afektif

Menaati perintah guru

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak mengikuti perintah guru
2	MB	Anak kadang-kadang mengikuti perintah guru
3	BSH	Anak muali mengikuti perintah gur

No	Kategori	Deskripsi
4	BSB	Anak selalu mengikuti perintah guru dengan baik

Tertib menunggu giliran

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak berada pada barisan kelompoknya
2	MB	Anak berada pada barisannya namun tidak sesuai dengan gilirannya
3	BSH	Anak berada pada barisannya, kadang-kadang tidak sesuai dengan gilirannya
4	BSB	Anak selalu tertib dan berada pada barisan sesuai dengan gilirannya

Pengontrolan diri

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak susah diatur dan tidak bisa dikontrol
2	MB	Anak bisa dikontrol dan diatur apabila diberi peringatan
3	BSH	Anak sudah mulai dikontrol tanpa adanya peringatan oleh guru
4	BSB	Anak sangat mudah diatur dan selalu bisa diatur oleh guru

Menaati peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Menyelesaikan permainan dengan lebih dari tiga kesalahan
2	MB	Menyelesaikan permainan dengan dua kesalahan
3	BSH	Menyelesaikan permainan dengan satu kesalahan
4	BSB	Menyelesaikan permainan dengan baik tanpa kesalahan

Mengetahui,
Kepala sekolah

, 2016
Guru Penjasorkes

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Kelas / Semester	: III / 1 (Satu)
Alokasi Waktu	: 3 Jp (1 X Pertemuan)
Hari/Tanggal	:

I. Standar Kompetensi

2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

III. Indikator

- 2.2.1. Siswa dapat mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin
- 2.2.2. Siswa dapat menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin
- 2.2.3. Siswa dapat mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

IV. Tujuan Pembelajaran

Melalui contoh yang didemonstrasikan guru, diharapkan siswa dapat:

1. Mengaktifkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin
2. Menyesuaikan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin
3. Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

Terintegrasi Nilai PBKB:

- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung -Jawab

V. Materi Pokok

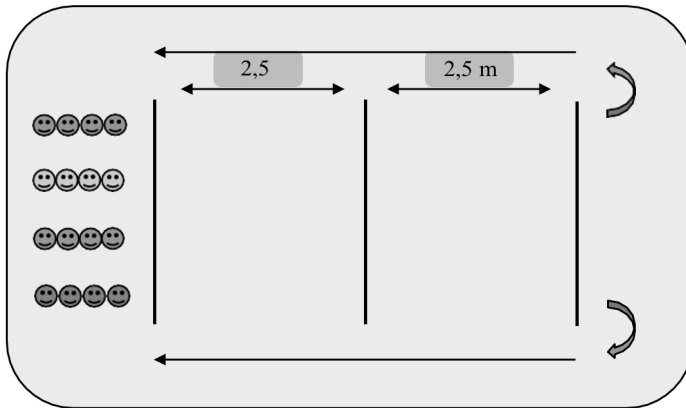
Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Secara Sederhana Serta Nilai Disiplin

VI. Kegiatan Pembelajaran

A. Pembukaan

Sebelum pembelajaran dimulai, guru menyiapkan anak untuk memasuki lapangan permainan dan melakukan doa bersama. Setelah berdoa bersama, guru melakukan

presensi dan dilanjutkan memberikan persepsi kepada anak terkait aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan anak. Setelah itu guru memberikan pemanasan dan peregangan kepada anak dengan gerakan-gerakan sebagai berikut:

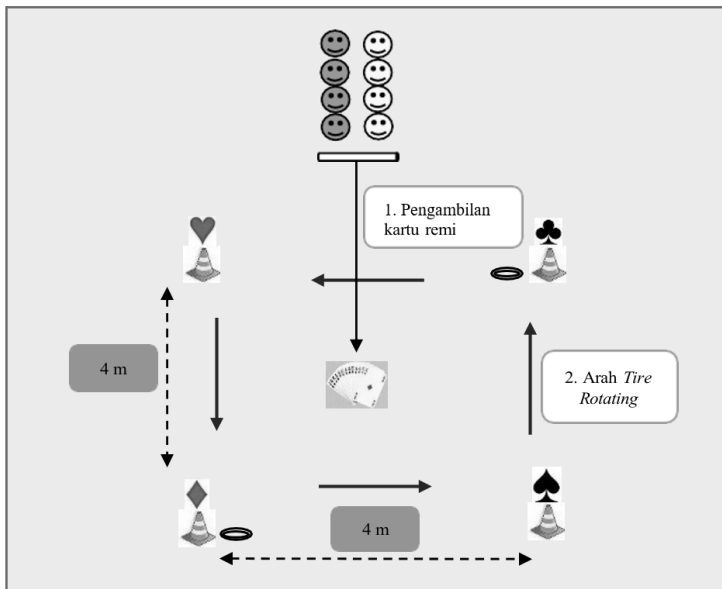


- 1) Anak dibariskan dan saling berpasangan.
- 2) Setiap anak berdiri pada garis yang telah ditentukan.
- 3) Aba-aba/instruksi dipimpin oleh guru.
- 4) Gerakan pertama
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Selanjutnya lari mundur kembali ke garis pertama dan dilanjutkan lari kegaris yang kedua.
 - c. Setelah sampai pada garis ke dua, lari kembali kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 5) Gerakan kedua
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan saling dorong sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan tarik-menarik sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 6) Gerakan ketiga
 - a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan peregangan pada kaki secara bergantian dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan sikap pesawat dengan kaki bergantian pasangannya dengan 5 hitungan.

- e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.
- 7) Gerakan keempat
- a. Lari sampai garis pertama
 - b. Setelah sampai pada garis pertama anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat melompat sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - c. Setelah gerakan pada garis pertama dilakukan kembali lari mundur ke garis start dan kembali lari sampai ke garis ke dua.
 - d. Sampai garis ke dua anak melakukan gerakan melompat sambil melakukan tepukan saat berada di bawah sama teman pasangannya dengan 5 hitungan.
 - e. Setelah gerakan pada garis ke dua dilakukan anak kembali lari kebarisan semula dengan barisan paling akhir.

B. Kegiatan Inti: Pertemuan

1. Permainan *running card and tire rotating*



Deskripsi tata cara melakukan permainan:

- 1) Anak berbaris berbanjar ke belakaang secara acak.
- 2) Setelah anak dibariskan pada garis yang ditentukan. Guru akan memberikan aba- aba/instruksi untuk memulai permainan.
- 3) Setelah aba-aba permainan dimulai, anak yang berada pada barisan paling depan berlari menuju lingkaran yang terdapat pada tengah lapangan untuk mengambil satu kartu remi.

- 4) Setelah kartu diambil anak tersebut berlari menuju pos yang sesuai dengan gambar yang terdapat pada kartu. Begitu selanjutnya sampai pada anak yang terakhir.
- 5) Setiap pos telah diisi oleh anak-anak harus berbaris sesuai dengan nomor yang terdapat pada kartunya masing-masing.
- 6) Setelah terisi semua, kartu akan dikumpulkan kembali
- 7) Selanjutnya pada pos 1 dan pos 3 akan diberikan satu ban untuk melakukan permainan *tire rotating*.
- 8) Setelah aba-aba dimulai, anak yang berada pada barisan pertama membawa ban dengan cara memasukkan ke dalam badannya dan berlari menuju pos berikutnya.
- 9) Sampai pada pos berikutnya ban akan diberikan pada anak yang berada pada barisan paling depan dan seterusnya sampai durasi waktu 10 menit.
- 10) Untuk memvariasikan permainan ini, ban akan ditambah apabila ban 1 dan ban 2 bertemu..

C. Penutup

1. Merangkum dan menyimpulkan tentang berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana.
2. Siswa merefleksikan hasil pembelajaran dengan mempraktekannya bersama-sama.


Mengintegrasikan nilai PBKB:

- Religius
- Disiplin
- Kerjasama
- Jujur
- Tanggung -Jawab

VII. Sumber Bahan / Alat :Sumber :

1. Buku Penjasorkes
2. Perpustakaan
3. Media Elektronik
4. Guru/Siswa
5. Lingkungan Alam

Alat :

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
1		25 cm	25cm	30 cm	
2		30 m	30 cm	-	Gambar setiap pos

No	Gambar	Panjang	Lebar	Tinggi	Keterangan
3		-	-	-	Kartu remi satu paket
4		-	-	-	Ban motor bekas diameter 14"

VIII. Metode

1. Demonstrasi
2. Bermain
3. Pembagian Tugas

IX. Penilaian:

Rubrik Penilaian
Unjuk Kerja "Peningkatan Daya Tahan" Permainan *running card and tire rotating*

No	Nama	Aspek yang diamati																							
		Kognitif				Psikomotor				Afektif															
		Anak dapat memahami peraturan permainan				Bertari dari garis start menuju pos		Bertari membawa ban dan berhenti pada pos dengan benar		Bertari membawa ban sesuai dengan urutan dan bisa bertahan		Menaati perintah guru		Tertib menunggu giliran		Pengontrolan diri		Menaati peraturan permainan							
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

A. Aspek Kognitif

Anak dapat memahami peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak memahami peraturan permainan sama sekali
2	MB	Anak memahami aturan permainan namun sering diarahkan dan memerlukan bantuan guru
3	BSH	Anak memahami aturan permainan namun kadang diarahkan oleh guru
4	BSB	Anak memahami aturan permainan secara keseluruhan tanpa diarahkan

B. Aspek Psikomotor

Berlari dari garis start menuju pos

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Hanya berjalan dari start dan menuju pos yang salah
2	MB	Berlari lambat dari garis start dan menuju pada pos yang salah
3	BSH	Berlari dari garis start dan menuju pada pos yang benar
4	BSB	Berlari dengan benar dan menuju pada pos yang benar

Berlari membawa ban dan berhenti pada pos dengan benar

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Ban dibawa dengan salah sambil berjalan dan berhenti pada pos yang salah
2	MB	Ban dibawa dengan salah sambil berlari namun berhenti pada pos yang salah
3	BSH	Ban dibawa dengan benar sambil berlari dan berhenti pada pos yang benar
4	BSB	Ban dibawa dengan benar sambil berlari dan berhenti pada pos yang benar

Berlari membawa ban sesuai dengan urutan dan bisa bertahan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Ban dibawa sambil berjalan, tidak sesuai urutan dan tidak bisa bertahan selama 10 menit

No	Kategori	Deskripsi
2	MB	Ban dibawa sambil berlari, tidak sesuai urutan dan tidak bisa bertahan selama 10 menit
3	BSH	Ban dibawa sambil berlari, sesuai urutan dan tidak bisa bertahan selama 10 menit
4	BSB	Ban dibawa sambil berlari, sesuai urutan dan bisa bertahan selama 10 menit

C. Aspek Afektif

Menaati perintah guru

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak mengikuti perintah guru
2	MB	Anak kadang-kadang mengikuti perintah guru
3	BSH	Anak mulai mengikuti perintah guru
4	BSB	Anak selalu mengikuti perintah guru dengan baik

Tertib menunggu giliran

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak tidak berada pada barisan kelompoknya
2	MB	Anak berada pada barisannya namun tidak sesuai dengan gilirannya
3	BSH	Anak berada pada barisannya, kadang-kadang tidak sesuai dengan gilirannya
4	BSB	Anak selalu tertib dan berada pada barisan sesuai dengan gilirannya

Pengontrolan diri

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Anak susah diatur dan tidak bisa dikontrol
2	MB	Anak bisa dikontrol dan diatur apabila diberi peringatan
3	BSH	Anak sudah mulai dikontrol tanpa adanya peringatan oleh guru
4	BSB	Anak sangat mudah diatur dan selalu bisa diatur oleh guru

Menaati peraturan permainan

No	Kategori	Deskripsi
1	BB	Menyelesaikan permainan dengan lebih dari tiga kesalahan
2	MB	Menyelesaikan permainan dengan dua kesalahan
3	BSH	Menyelesaikan permainan dengan satu kesalahan
4	BSB	Menyelesaikan permainan dengan baik tanpa kesalahan

Mengetahui,
Kepala sekolah

, 2016
Guru Penjasorkes

.....
NIP.

.....
NIP.

TENTANG PENULIS



Mufakkirul Ardi, S.Pd, kalau dalam keluarga dipanggil *ndi*, sama teman dipanggil *buya ardi*, merupakan anak kedua dari Azir, S.Pd dan Aini Nevrida, S.PdI. yang berasal dari sebuah desa kecil yaitu Desa Koto Teluk, Kec. Hamparan Rawang, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi. Ia menyelesaikan pendidikan S1 jurusan PORKES Universitas Jambi dan sekarang sedang menyelesaikan pendidikan S2 Prodi Ilmu Keolahragaan dengan konsentrasi Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini di Universitas Negeri Yogyakarta.

Ketertarikannya pada anak-anak membuat ia ingin meneliti sebuah metode pembelajaran dengan menggunakan sebuah permainan yang mengasyikkan namun mempunyai manfaat lebih terhadap pandangan masyarakat awam dari sebuah permainan yang hanya main-main untuk menghabiskan waktu semata. Sebab anak-anak zaman sekarang permainan yang dilakukan lebih pada permainan di elektronik- elektronik.

Buku ini merupakan buku pertama yang ia buat penulis melalui sebuah penelitian yang dikaji secara teori dan beberapa penelitian langsung pada anak-anak sehingga menghasilkan permainan yang asyik, murah, mudah, dan menyenangkan. Sebab permainan ini dapat dilakukan dengan alat yang mudah dan murah yang terdapat pada sekitar kita seperti: ban bekas, bola tenis, bambu dan sebuah *puzzle* yang dijual pada warung-warung.

Untuk itu, tentu buku ini sangat dibutuhkan atau digunakan baik dilaksanakan pada saat pembelajaran disekolah maupun dilakukan diluar jam sekolah. Tentunya penulis mengharapkan partisipasi pembaca supaya buku dengan judul “Model Aktivitas Jasmani dan Kedisiplinan Berbasis Permainan” ini memberi masukan agar lebih baik lagi. Akses (mufakkirulardi@gmail.com)

“Ilmu itu kehidupan hati dari kebutaan, sinar penglihatan dari kedzaliman & tenaga badan dari kelemahan”. IMAM AL- GHAZALI



Sugeng Purwanto, lahir di Purbalingga pada tanggal 25 Maret 1965, putra dari Bapak Slamet Mangun Harjo dan ibu Rumiwati. Menyelesaikan Sekolah Dasar Negeri 1 Bobotsari Tahun 1977, SMP Negeri 1 Bobotsari Tahun 1981, SMA Negeri 1 Purbalingga 1984, menyelesaikan S1 Tahun 1988 Lulus Magister Pendidikan (S2) tahun 2004, Lulus Program Doktor Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (S3) tahun 2010

Mengawali karir sebagai dosen di IKIP Veteran Semarang sejak tahun 1988 sampai tahun 2004. Tahun 2005 menjadi Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Jurusan POR. Dosen Pascasarjana UNY, Pengalaman Organisasi: 1) sebagai Pengurus Kyokushinkai Jawa Tengah Bidang Organisasi, 2) Sebagai anggota Black Belt Forum, 3) Pengurus FORKI Yogyakarta 2006,,4)binpres Woodball DIY,,5)pengurus PRUI DIY bidang hubungan antar lembaga 6) Sebagai Pengurus ISORI DIY, 7) TIM Pembina Nasional ekstrakurikuler SD, 8) Narasumber Manajemen Or Kemenpora