

**PENGEMBANGAN MATERI ATLETIK MELALUI
PERMAINAN ATLETIK JALALOLE
UNTUK SISWA SD KELAS IV**

Rima Febrianti
E-Mail:rimafebrians2or@Gmail.com

Abstrak. Rima Febrianti. 2013. Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik *Jalalole* untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas IV. Anak-anak usia sekolah dasar kelas IV masih memiliki rasa ingin bermain yang tinggi, seharusnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengembangkan model pembelajaran agar lebih diminati peserta didiknya. Untuk itu peneliti mengembangkan materi atletik melalui permainan atletik *jalalole*. Hasil penelitian yang diperoleh untuk minat siswa terhadap permainan atletik *jalalole* ini menunjukkan 52,21% minat siswa yang tinggi. Untuk keaktifan atau intensitas gerak siswa mengalami peningkatan 71% dari denyut nadi maksimal. Untuk kualitas model, sarana dan prasarana menunjukkan bahwa 75% masuk dalam kategori sangat baik. Sedangkan untuk ketiga ranah penjasorkes yaitu kognitif masuk dalam kategori tinggi, afektif dengan kategori sedang dan psikomotorik masuk dalam kategori tinggi. Dan untuk nilai semangat dan percaya diri masuk dalam kategori baik, sedangkan nilai sportive dan kejujuran masuk dalam kategori sedang. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini yaitu produk permainan atletik *jalalole* layak dan dapat diterima atau digunakan dalam pelajaran penjasorkes materi pembelajaran atletik di sekolah dasar kelas IV.

Abstract. Rima Febrianti. 2013. Development Athletics Learning Throught Athletics Jalalole of Elementary Students. Basically, 4th grade students of elementary school have high tension to play, therefor, sport and health education teacher should be able to develop more interesting teaching model that make students enjoy the process more. Result of the research shows that students' interest and tension on 3 in 1 athletic game is 52,21% higher than conventional process, students' activeness or physical intensity is improve up to 71% brings maximum number of heart pulse Model's quality improve tools and equipment's appropriateness level up into 75% so that graded as good. In three scope of sport and health education, the cognitive and psycho-motor aspects include in high class category while affecting aspect is included in the middle level. And to value the spirit and confidence in the good category, while the value of sportive and honesty in the medium category. The conclusion of this research is that the product of 3 in 1 athletic game is appropriate and acceptable or practicable in sport and health education's athletic material learning for IV grader of elementary school.

Kata Kunci : Pengembangan, Atletik *Jalalole*, Siswa Sekolah Dasar

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

I. PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional, untuk itu mutu pendidikan dasar perlu ditingkatkan dan peningkatan itu hendaknya berlaku menyeluruh, termasuk didalamnya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes selama ini masih dianggap tidak penting oleh sebagian orang tua siswa, padahal sebenarnya penjasorkes dan prestasi akademik saling melengkapi satu sama lain, dan aktivitas jasmani yang memadai tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa tetapi dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa (Yi Ching,Huang:2013).

Samsudin (2008:6) mengenai struktur materi penjasorkes pada jenjang sekolah dasar kelas 4-6 meliputi aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (M.E Winarno,dkk:2009).

Salah satu materi dalam Penjasorkes di SD yang harus diajarkan adalah atletik. Atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya (Yudha, 2003:3).

Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam penjasorkes di SD sesuai dengan ciri perkembangannya, peserta didik di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik peserta didik lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah ajar (Yudha.2003:4).

Kenyataan yang ada dilapangan, atletik menjadi kegiatan yang membosankan, bahkan dapat menimbulkan sikap tidak senang para peserta didik terhadap pembelajaran atletik. Seperti yang terjadi pada peserta didik-peserta didik SD di kecamatan Puring. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 3-6 Desember 2012 di empat SD yang berada di Kecamatan

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.1 Januari 2015

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Puring, Kabupaten Kebumen , yaitu SDN 1 Puring, SDN 2 , SDN Kaleng dan MI Krangdegan yang berada di desa grogol Penatus,menyangkut sarana dan prasarana proses pembelajaran penjasorkes.

- 1) Alat dan fasilitas selain kurang juga tanpa modifikasi
- 2) Peraturan pembelajaran yang digunakan sesuai dengan peraturan yang sebenarnya atau aturan baku dalam cabang nomor atletik dan masih bertujuan dengan nilai prestasi.
- 3) Peserta didik banyak yang belum mendapatkan giliran sehingga hanya duduk-duduk dan tidak aktif mengikuti pembelajaran atletik.
- 4) Beberapa peserta didik mengeluh bosan dan ada yang mengatakan takut untuk melakukan serta malu jika tidak bisa.
- 5) Pembelajaran atletik yang diberikan oleh guru masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi, sehingga dijumpai peserta didik yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.
- 6) Metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran atletik adalah pengajaran tradisional, dimana sebagian anak melakukan aktifitas pembelajaran atletik, sesuai instruksi guru dan sebagian lain menunggu giliran untuk melakukan aktivitas.

Data diatas jelas bahwa guru di sekolah dasar masih menggunakan pendekatan pembelajara konvensional yaitu guru menggunakan media/alat belajar dan peraturan yang standar menurut petunjuk yang ada tanpa berinisiatif memodifikasinya. Padahal menurut penelitian dijelaskan bahwa metode modifikasi lebih baik dibandingkan metode konvensional (Asep Suharta : 2011).

Perlu kiranya para guru penjasorkes meninjau kembali kurikulum yang ada, dan dapat dilihat dibawah ini Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi Dasar kelas IV SD yaitu sebagai baerikut :

- 1) **Standar Kompetensi** : Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

2) **Kompetensi Dasar** : Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

Dalam SK dan KD jelas disebutkan bahwa dalam pembelajaran materi atletik perlu adanya modifikasi yang dilakukan. Untuk itu guru dituntut untuk lebih kreatif memanfaatkan apa yang ada dalam lingkungan sekitar untuk dapat digunakan sebagai alat modifikasi pembelajaran atletik. Berdasarkan uraian di atas, perlu diciptakan suatu model pembelajaran atletik dalam bentuk permainan yang bertujuan agar dapat menarik peserta didik untuk bermain, sehingga peserta didik tidak merasa cepat bosan, lebih termotivasi dan bergairah dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Solusi yang peneliti tawarkan dari masalah tersebut adalah dengan dikembangkannya permainan atletik *jalalole* untuk pembelajaran penjasorkes di SD.

Pengembangan permainan atletik *Jalalole* yaitu permainan yang menggunakan variasi teknik dasar dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar yang dipadukan dalam satu permainan dengan modifikasi lapangan, peralatan, cara bermain serta peraturan permainan. Produk yang diharapkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model permainan atletik *jalalole* yang sesuai dengan perkembangan peserta didik SD, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) dapat meningkatkan aktivitas gerak, memberikan rasa gembira, serta dapat mengatasi kebosanan peserta didik terhadap mata pelajaran atletik yang sebelumnya. Permainan ini dibagi menjadi 2 tim yang saling bertanding untuk secepatnya menyelesaikan tugas dalam 4 tahap, yaitu jalan egrang dan lari sprint pada nomor lari, kemudian masuk pada lintasan lompat, yaitu lompat melewati rintangan ban bekas, botol bekas dan kemudian variasi lompat bola, terakhir masuk pada lapangan lempar, kelompok yang lebih dahulu sampai pada lapangan lempar berhak melempar terlebih dahulu, siswa yang berhasil mendapatkan dua point langsung secepatnya keluar lapangan, karena pemenang dalam pertandingan ini adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas pada nomor lempar ini. Bentuk lapangan atletik *jalalole* adalah persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Jumlah pemain dalam satu kelompok dapat disesuaikan dengan jumlah siswa dalam satu kelas. Dalam satu kelas, dapat dibagi menjadi 4 kelompok bahkan 2 kelompok.

Dalam penelitian ini model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan prosedural, karena sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan dan tujuan yang

Jurnal Ilmiah PENJAS, ISSN: 2442-3874 Vol.1 No.1 Januari 2015

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

hendak dicapai. Menurut Wasis (2004:6) dalam setiap pengembangan dapat memilih dan menemukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi.

Prosedur yang digunakan dalam pengembangan model permainan atletik *jalalole* untuk materi atletik siswa SD kelas IV ini meliputi lima tahap utama yaitu:

- (1) Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan

Observasi kegiatan belajar mengajar atletik di SD dan sarana prasarana yang ada. Kemudian pengkajian terhadap materi atletik secara umum untuk mengetahui karakteristik cabang olahraga ini.

- (2) Mengembangkan produk awal model permainan atletik untuk siswa SD

Dimulai dari analisis tujuan dan karakter produk, analisis karakter siswa, menetapkan tujuan dan bentuk permainan, menetapkan strategi pengorganisasian dan pembelajaran

- (3) Validasi ahli

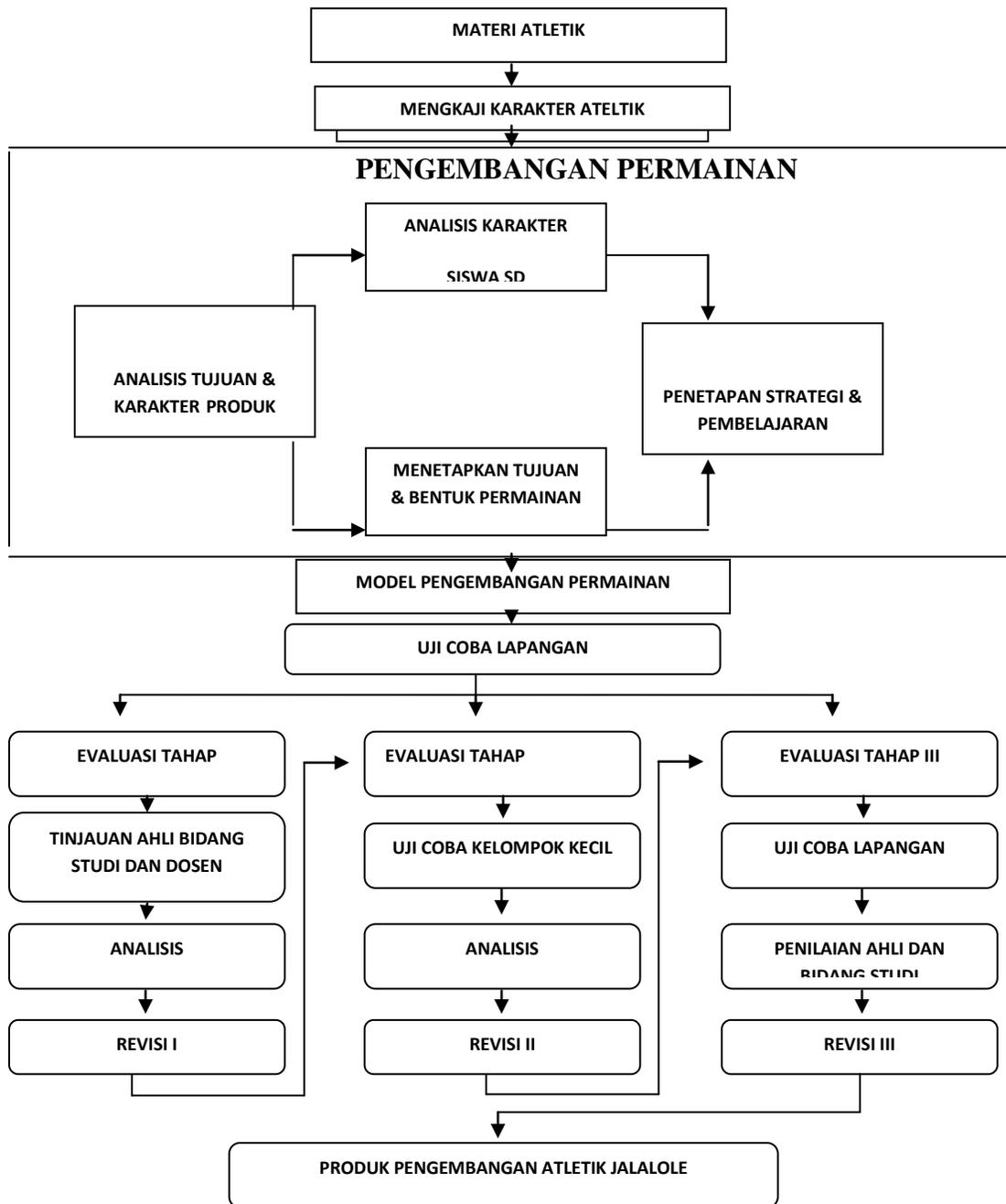
- (4) Uji coba lapangan

Uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan

- (5) Revisi produk.

Setelah mendapatkan masukan dari para ahli dan guru Penjasorkes tersebut dilakukan revisi produk. Revisi dilakukan untuk memperbaiki produk sebelum produk akhir digunakan. Prosedur pengembangan permainan atletik *jalalole* yang telah dijelaskan di atas dapat dijelaskan dalam gambar berikut :

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)



Gambar 1. Diagram Prosedur Pengembangan Permainan atletik *Jalalole*

Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara yang berupa kritik, saran dari ahli penjas dan nara sumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan konstruktif untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari tes pengukuran denyut nadi siswa.

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan produk berupa, wawancara, observasi, kuesioner, dokumentasi, dan tes denyut nadi. menggunakan angket.

II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Penghitungan Minat Siswa

Kuesioner	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
Penghitungan Minat siswa terhadap permainan atletik <i>jalalole</i>	Tinggi	59	52,21%
	Sedang	38	33,63%
	Rendah	16	14,16%
Jumlah		113	100%

(Sumber : Hasil Penelitian 2013)

Hasil penghitungan minat siswa pada produk pengembangan dari 113 siswa dilihat dari aspek afektif, kognitif dan psikomotor didapatkan hasil sebagai berikut: (1) dari 113 siswa yang memiliki tingkat berminat kategori rendah dalam mengikuti pembelajaran atletik *jalalole* dengan pengembangan sebanyak 16 siswa yaitu 14,16%, (2) siswa yang minat dalam kategori sedang sebanyak 38 siswa yaitu 33,63% (3) siswa yang berminat dalam kategori tinggi sebanyak 59 siswa yaitu 52,21%.

Berdasarkan hasil penghitungan denyut nadi peserta didik didapatkan hasil sebagai berikut

:

Tabel 2. Data Denyut Nadi Siswa Uji Skala Besar.

No	Denyut Nadi	Jumlah Siswa	DN Terendah	DN Tertinggi	Mean DN
1	Sebelum pembelajaran	113	60	100	71,389
2	Sesudah pembelajaran	113	119	188	149,292

Sumber: Hasil Penelitian atletik *jalalole* (2013)

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Data di atas dapat menjadi dasar penghitungan Denyut Nadi Maksimal peserta didik kelas IV dalam penelitian ini yang rata-rata berumur 10 tahun adalah:

Denyut Nadi Maksimal : $220 - 11 = 209$ kali/menit.

Rumus Denyut Nadi Aktivitas :

$$\frac{\text{Denyut Nadi Aktivitas}}{\text{Denyut Nadi Maksimal}} \times 100$$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa denyut nadi setelah pembelajaran adalah 149 kali/menit. Berdasarkan rumus penghitungan denyut nadi aktivitas didapatkan bahwa denyut nadi saat pembelajaran adalah 71% dari denyut nadi maksimal.

Hasil penelitian terhadap aspek kualitas model dan sarana prasarana kemudian dipersentasekan pada tiap aspek penilaian. Data aspek kualitas model dan sarana prasarana setelah ditabulasi, diskor dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Rentangan Kualitas Model, Sarana dan Prasarana

Total	81	
Maksimal	22	
Minimal	18	
Rata-rata	20,25	
Standar Deviasi	1,71	
Kategori	F	%
Sangat Baik	3	75,00%
Baik	1	25,00%
Kurang Baik	0	0,00%
Sangat Kurang Baik	0	0,00%

Sumber: Hasil Penelitian atletik *jalalole* (2013)

Data di atas dapat disimpulkan bahwa analisis mengenai aspek kualitas, model dan sarana dan prasarana permainan atletik *jalalole* menunjukkan bahwa dari 4 (empat) responden yang menyatakan sangat baik 3 (tiga) orang yaitu 75%, yang termasuk dalam kategori baik 1 (satu) orang yaitu 25%, yang termasuk dalam kategori kurang baik 0 yaitu 0%, dan yang termasuk dalam kategori sangat kurang baik 0 yaitu 0%.

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Hasil penelitian terhadap aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif siswa dikategorikan menjadi 3 (tiga) bagian yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengkategorikan data tersebut menggunakan acuan norma sebagai berikut:

Tabel 4. Penentuan Kategori dan Rentangan Skor

Kategori	Rentang Skor
Rendah	$\text{Mean} - \text{SD} \leq \text{Skor total}$
Sedang	$\text{Mean} - \text{SD} < \text{Skor total} \leq \text{Mean} + \text{SD}$
Tinggi	$\text{Skor total} > \text{Mean} + \text{SD}$

Sumber: Azwar (2003: 108)

Data hasil penelitian aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif peserta didik setelah ditabulasi, diskor dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut :

(1) Aspek Psikomotorik

Hasil penelitian tes aspek psikomotorik kepada 113 peserta didik SD kelas IV adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Data Penilaian Aspek Psikomotorik

Kriteria	Frekuensi	Persentasi
Tinggi	90	79,65%
Sedang	2	1,77%
Rendah	21	18,58%
Jumlah	113	100%

Sumber : Data hasil penelitian atletik *jalalole* 2013

(2) Aspek Kognitif

Hasil penelitian aspek kognitif dari 113 peserta didik SD kelas IV adalah sebagai berikut :

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Tabel 6. Data Penilaian Aspek Kognitif

Kriteria	Interval Persen	Frekuensi	Persentasi	Rata rata klasikal
Tinggi	78% - 100%	44	38,94%	79,8%
Sedang	55,6% - 78%	41	36,28%	
Rendah	33% -55,6%	28	24,78%	
Jumlah		113	100%	Tinggi

Sumber : Data hasil penelitian 2013

(3) Aspek Afektif

Tabel 7. Data Penilaian Apek Afektif

Kriteria	Interval Persen	Frekuensi	Persentasi	Rata rata klasikal
Tinggi	78% - 100%	35	30,97%	61,8%
Sedang	55,6% - 78%	65	57,52%	
Rendah	33% -55,6%	13	11,50%	
Jumlah		113	100%	Sedang

Sumber : Data hasil penelitian atletik *jalalole* 2013

Data hasil distribusi frekuensi pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif dapat disimpulkan bahwa: (1) untuk aspek psikomotorik dari 113 siswa, yang termasuk kategori tinggi berjumlah 49 siswa dengan persentase yaitu 43,36%, kategori sedang berjumlah 44 siswa dengan persentase yaitu 38,94%, dan kategori rendah berjumlah 20 siswa dengan persentase yaitu 17,70%. (2) untuk aspek kognitif dari 113 siswa, yang termasuk kategori rendah berjumlah 28 siswa dengan persentase yaitu 24,78%, kategori sedang berjumlah 41 siswa dengan persentase yaitu 36,28%, dan kategori tinggi berjumlah 44 siswa dengan persentase yaitu 38,94%. (3) untuk aspek afektif dari 113 siswa, yang termasuk kategori rendah berjumlah 13 siswa dengan persentase yaitu 11,50%, kategori sedang berjumlah 65 siswa dengan persentase yaitu 57,52%, dan kategori tinggi berjumlah 35 siswa dengan persentase sebesar 30,97%.

Uraian diatas adalah hasil dari aspek afektif peserta didik, dimana didalam aspek afektif tersebut terdapat nilai-nilai semangat, percaya diri, sportivitas dan kejujuran seperti yang ada dalam KD. Untuk mengetahui apakah dalam permainan atletik *jalalole* dapat menanamkan nilai-nilai tersebut maka hasil dari kemampuan aspek afektif diatas dapat dijabarkan lagi sesuai

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

dengan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dimana nilai tersebut dapat diketahui dari pengisian setiap butir soal dari kuesioner aspek afektif yang diisi oleh masing-masing peserta didik. Nilai semangat, percaya diri, sportivitas dan kejujuran yang dianalisis sesuai dengan penilaian acuan norma (PAN), didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 4.15. Nilai Semangat, Percaya Diri, Sportivitas dan Kejujuran

Nilai	Butir Soal	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Nilai Rata-Rata	Kriteria
Semangat dan Percaya Diri	1,2,8,9,10	5	1	4,33	Baik
Sportivitas dan Kejujuran	3,4,5,6,7	5	1	3,97	Sedang

Sumber : Hasil penelitian atletik *jalalole* 2013

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai semangat dan percaya diri yang terkandung dalam permainan atletik *jalalole* masuk dalam kriteria “Baik” dan untuk nilai sportivitas dan kejujuran kriteria “Sedang”. Berdasarkan hasil tersebut maka diketahui bahwa dengan permainan atletik *jalalole* dapat untuk menanamkan nilai semangat, percaya diri, sportivitas dan kejujuran dalam diri peserta didik.

PEMBAHASAN

1. Pengembangan Permainan atletik *jalalole* dapat Meningkatkan Minat Siswa terhadap Pembelajaran Panjasorkes

Standage (2005:422) Motivasi merupakan sebagai faktor kunci yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan kemauan siswa untuk berpartisipasi dalam penjasorkes. Begitu juga dengan permainan atletik *jalalole* ini yang juga diharapkan nantinya menarik minat siswa terhadap materi atletik.

Sesuai dengan harapan peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan dari lima sekolah di kabupaten kebumen dan dari hasil survey mengenai minat peserta didik, didapatkan hasil bahwa pembelajaran atletik *jalalole* sebagai materi atletik dalam pelajaran penjasorkes di SD memberikan respon yang baik dari para peserta didik, hal ini terbukti dengan adanya hasil

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

penelitian yang menyatakan bahwa minat peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 59 siswa atau 52,21 %, dalam kategori sedang berjumlah 38 siswa atau 33,63%, dan kategori rendah berjumlah 14 siswa atau 14,16 %. Dari data tersebut maka diketahui bahwa sebagian besar siswa tertarik atau berminat dalam pembelajaran atletik.

Minat siswa yang tinggi terhadap pembelajaran atletik juga dapat dilihat berdasarkan hasil respon siswa pada aspek psikomotorik, kognitif, afektif, serta respon siswa saat bermain permainan atletik *jalalole*. Ini merupakan kemajuan dalam merespon pengajaran atletik *jalalole*, mengingat sebagian besar siswa hanya menerima pengajaran atletik *jalalole* pada waktu penelitian saja dan dengan waktu yang singkat, tetapi sudah memiliki respon yang tinggi, dan responden yang dinyatakan kurang baik hanya sebagian kecil. Oleh karena itu, model permainan atletik *jalalole* secara umum dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap semua aspek.

Pengambilan data tentang minat siswa pada model pengembangan atletik *jalalole* juga didapat dari wawancara sederhana dan pengamatan. Dengan dilihat dari jawaban bahwa siswa bersedia atau meminta untuk dilakukan pembelajaran lagi, juga dari antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dari hasil data-data diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk pengembangan permainan atletik *jalalole* dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran atletik di SD. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Filipe Clemente (2013:421) “hasil penelitian menunjukkan bahwa model permainan memberikan pengalaman positif, tidak menakutkan bagi siswa untuk menerima tantangan, dengan permainan menyenangkan yang diberikan sesuai dengan karakteristik siswa akan memberikan motivasi untuk melaksanakan tugas belajarnya.

2. Bentuk Pengembangan Permainan atletik *jalalole* dapat meningkatkan aktifitas gerak atau intensitas fisik siswa.

Permasalahan kedua yang diangkat dalam penelitian ini adalah mengenai seberapa besar permainan atletik *jalalole* dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa serta apakah produk permainan ini sudah sesuai dengan intensitas fisik yang seharusnya dicapai peserta didik usia SD kelas IV. Karina Avrianti (2009:46) menyimpulkan “untuk mengetahui porsi ketepatan intensitas aktivitas fisik dapat diukur dengan menghitung detak nadi pada saat beraktivitas. Kesimpulan

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

tersebut digunakan untuk menjawab permasalahan ini, yaitu dengan melakukan penelitian penghitungan denyut nadi peserta didik.

Peningkatan aktifitas gerak atau intensitas fisik seseorang dapat diketahui dengan penghitungan denyut nadi, dalam pelajaran penjasorkes penghitungan denyut nadi dilakukan dalam dua tahap, yaitu penghitungan sebelum melakukan pembelajaran dan penghitungan denyut nadi setelah pembelajaran. Cara menghitung denyut nadi seseorang adalah dengan cara letakkan jari pada pergelangan tangan (jangan menggunakan ibu jari), atau dapat juga meraba daerah leher disamping tenggorokan, atau dapat juga dengan secara langsung menempelkan telinga pada dada orang yang akan diperiksa untuk mendengar detak jantungnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, rata-rata denyut nadi siswa sebelum pembelajaran adalah 71 kali/menit, sedangkan setelah pembelajaran adalah 149 kali/menit. Amrank (2013) ”Denyut nadi maksimal adalah maksimal denyut nadi yang dapat dilakukan pada saat melakukan aktivitas maksimal”. Berikut adalah denyut nadi maksimal untuk peserta didik kelas IV usia 10 tahun:

$$\text{Denyut Nadi Maksimal} : 220 - 11 = 209 \text{ kali/menit}$$

Sedangkan untuk mengetahui apakah tingkat aktivitas gerak dalam permainan atletik *jalalole* sesuai porsi siswa kelas IV yang rata-rata berumur 10 tahun adalah dengan penghitungan sebagai berikut :

$$\text{Denyut Nadi Aktivitas} : \frac{\text{Denyut Nadi Aktivitas}}{\text{Denyut Nadi Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Denyut Nadi Aktivitas dalam Permainan Atletik } \textit{Jalalole} : \frac{149}{209} \times 100 = 71 \%$$

Hasil penghitungan denyut nadi tersebut menunjukkan bahwa keaktifan gerak atau intensitas fisik dalam permainan atletik *jalalole* dapat digunakan dalam pelajaran penjasorkes, mengingat bahwa denyut nadi aktivitas atau zona latihan antara 60% - 80% dari denyut nadi maksimal, dan hasil denyut nadi aktivitas dari permainan atletik *jalalole* adalah 71% .

3. Model Pengembangan Permainan atletik *jalalole* dapat Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

Jawaban dari permasalahan ketiga mengenai kualitas produk dan keterbatasan sarana dan prasarana akan dibahas disini dengan merujuk pada hasil penelitian yang telah dijelaskan pada sub bab sebelumnya.

Mengenai keterterimaan produk permainan atletik *jalalole* ini dapat dilihat dari proses yang telah dilewati, dimana tahapan-tahapan mulai dari validasi ahli dengan tiga tahap dan uji coba produk, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar telah dilewati sampai terbentuknya produk akhir ini. Selain itu keterterimaan produk dapat dilihat berdasarkan pengisian angket dari 2 orang ahli materi dan 2 orang ahli pembelajaran, dimana dari hasil pengisian angket tersebut menjawab bahwa produk permainan atletik *jalalole* ini "sangat baik" sehingga dapat disimpulkan bahwa produk "diterima" sebagai materi pembelajaran atletik pada siswa SD kelas IV.

Telah dijelaskan sebelumnya mengenai langkah-langkah penelitian pengembangan untuk menghasilkan produk yang dapat mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran atletik, maka didapatkan produk akhir yang berupa model pengembangan permainan atletik *jalalole* yang sesuai bagi siswa Sekolah Dasar kelas 4 atau usia 10-12 tahun. Untuk menjawab masalah tentang keterbatasan sarana prasarana pembelajaran atletik dapat diketahui dari respon 2 orang ahli dan respon 2 guru penjasorkes sebagai ujung tombak pembelajaran atletik *jalalole* yang diambil dari angket dan angket khusus untuk para guru penjasorkes yang diisi oleh 4 orang guru

Hasil pengisian kuesioner yang telah dilakukan oleh masing-masing guru penjasorkes didapat rata-rata klasikal sebesar 75%, masuk dalam kategori penilaian "sangat baik/sangat tepat/sangat jelas/sangat mudah". Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa permainan atletik *jalalole* sangat baik untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada sebelumnya. Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan atletik *jalalole* sangat murah dan mudah didapatkan. Terlihat dari penggunaan egrang batok kelapa yang sangat banyak ditemukan di lingkungan sekitar, botol bekas yang juga banyak sekali terdapat di lingkungan sekitar. Ban bekas yang juga mudah didapatkan di bengkel-bengkel sepeda, net yang sederhana yang terbuat dari tali raffia dimana tali raffia memiliki harga yang relatif murah, akan tetapi dapat dibuat dengan menarik karena warnanya yang bervariasi. Begitu juga dengan lapangan, sekolah yang tidak memiliki lapangan, peserta didik tidak perlu pergi

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

kelapangan desa yang jaraknya cukup jauh, karena penggunaan halaman sekolah sudah cukup untuk melakukan pembelajaran permainan ini, penggunaan alat seperti bola yang juga tidak membahayakan atau beresiko merusak halaman sekolah. Hal inilah yang akhirnya membuat para responden menyatakan bahwa model pengembangan dengan produk permainan atletik *jalalole* dapat untuk mengatasi sarana dan prasarana yang sebelumnya kekurangan, khususnya untuk sarana atletik.

4. Permainan Atletik *Jalalole* Efektif dalam Meningkatkan Nilai Semangat, Percaya Diri, Sportivitas dan Kejujuran Peserta Didik SD Kelas IV.

Mengingat permasalahan yang terakhir adalah mengenai keefektifan permainan atletik *jalalole* dalam menanamkan nilai-nilai yang terkandung dalam KD kelas IV SD yaitu nilai semangat, percaya diri, sportivitas dan kejujuran telah dapat dijawab berdasarkan hasil penelitian dari aspek afektif yang telah dijabarkan sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk nilai semangat dan percaya diri peserta didik dalam permainan atletik *jalalole* menunjukkan kategori “Baik” dan untuk nilai sportivitas dan kejujuran menunjukkan kategori “Sedang”. Hasil tersebut telah dapat dikatakan bahwa permainan atletik *jalalole* efektif dalam meningkatkan nilai-nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran peserta didik kelas IV SD.

Dilihat pada semua data yang didapatkan dalam penelitian ini, mulai dari minat siswa terhadap permainan atletik *jalalole*, keaktifan gerak atau intensitas fisik, kualitas model dan masalah keterbatasan sarana dan prasarana, hingga hasil tes ketiga ranah penjasorkes yaitu kognitif dan psikomotor yang rata-rata klasikal masuk dalam kategori tinggi serta tes afektif yang rata-rata klasikal masuk dalam kategori sedang, serta nilai-nilai semangat, percaya diri, sportive dan kejujuran yang ditanamkan secara efektif dengan permainan ini, maka dapat disimpulkan bahwa permainan atletik *jalalole* dapat digunakan sebagai materi pembelajaran atletik di SD kelas empat.

Kelebihan dari produk permainan atletik *jalalole* ini selain dikarenakan produk ini sesuai dengan dari SK dan KD dalam KTSP, juga karena permainan atletik *jalalole* merupakan permainan dari variasi gerak dasar yang dimasukan dalam permainan modifikasi yang dapat membentuk aspek kognitif,afektif dan psikomotor yang baik (sesuai dengan hasil penelitian

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

yang dibahas sebelumnya). Produk permainan ini juga dapat membuat siswa memiliki minat yang tinggi terhadap pembelajaran atletik, dimana sebelumnya peserta didik sangat tidak menyukai materi atletik. Selain itu, aktifitas gerak yang ada dalam produk permainan ini juga sesuai dengan porsi intensitas fisik untuk anak usia 10 tahun atau usia kelas IV SD, dengan kata lain, permainan atletik *jalalole* masih dalam batas zona latihan yang aman, tidak terlalu berat juga tidak terlalu ringan.

Kelemahan Produk yang Dihasilkan

Evaluasi yang dilakukan peneliti selama proses uji coba permainan atletik *jalalole* ini memiliki kekurangan atau kelemahan yaitu bola kain yang digunakan untuk nomor lempar, karena menggunakan bola yang terbuat dari kain jadi akan mudah kotor. Selain itu alat-alat yang digunakan pada nomor lompat seperti ban bekas dan botol bekas yang lumayan banyak sedikit merepotkan guru penjasorkes saat menyiapkannya untuk pembelajaran, tetapi dapat teratasi apabila para peserta didik membantu untuk menyiapkannya.

III.

PENUTUP

Simpulan. Berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan penelitian sebagaimana dikemukakan sebelumnya, maka diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut: 1) Hasil pengembangan atletik yang berupa Permainan atletik *jalalole* telah dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran atletik di SD. 2) Pengembangan pembelajaran atletik dengan permainan atletik *jalalole* dapat meningkatkan intensitas fisik, dan rata-rata dapat mencapai 71% dari denyut nadi maksimal, ini berarti bahwa aktifitas gerak dalam permainan atletik *jalalole* dapat digunakan untuk pembelajaran penjasorkes di SD kelas IV karena dapat mencapai lebih dari 60% dan tidak lebih dari 80% dari denyut nadi maksimal, 3) Berdasarkan data yang diperoleh dari para guru penjasorkes dan ahli, didapatkan hasil bahwa kualitas model permainan atletik *jalalole*, sarana dan prasarana dinyatakan baik, 4) Permainan atletik *jalalole* efektif untuk menanamkan dan meningkatkan nilai-nilai semangat, sportivitas dan kejujuran seperti yang tercantum dalam kompetensi dasar (KD) untuk siswa SD kelas IV. Dari semua data-data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk permainan atletik *jalalole* dapat diterima dan

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

dapat diterapkan atau digunakan dalam pelajaran penjasorkesorkes materi pembelajaran atletik di SD kelas 4.

Saran. Model pengembangan permainan atletik *jalalole* sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif materi pembelajaran atletik untuk siswa SD. Beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan produk ini adalah :1) Bagi guru penjasorkesorkes di SD peneliti sarankan untuk mencoba menggunakan permainan atletik *jalalole* di sekolah, dalam materi pembelajaran atletik. 2) Untuk mengatasi keterbatasan luas lapangan yang dimiliki, maka permainan atletik *jalalole* dapat dilaksanakan diberbagai tempat, karena membutuhkan lapangan yang tidak begitu luas.3) Alat yang digunakan pada nomor lompat, seperti ban bekas bisa diganti dengan kesed, kardus, atau alat lainnya yang tidak membahayakan bahkan bisa hanya digambar saja dengan kapur berwarna bagi lapangan semen. 4) Untuk net pada lapangan lempar bisa menggunakan net bola voli jika ada, apabila tidak ada bisa menggunakan tali raffia dan sejenisnya.5) Untuk penanda pos selain kun bisa menggunakan penanda lain atau digambar atau digaris dengan kapur.6) Bagi guru Penjasorkesorkes di SD dapat mengembangkan model-model permainan atletik yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pelajaran Penjasorkesorkes. 7) Produk permainan ini dapat dimanfaatkan disemua kategori sekolah, baik disekolah unggulan ataupun bisaa, sekolah yang jumlah siswa sedikit atau banyak dan sekolah yang memiliki sarana yang terbatas.8) Peneliti membutuhkan berbagai masukan bagi para pengguna, untuk penyempurnaan model lebih lanjut apabila masih diperlukan perbaikan.

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

DAFTAR PUSTAKA

- Amrank Berachunk.2013. Re: <http://berachunk-amrank.blogspot.com/2013/07/definisi-denyut-nadi.html> (diunduh 25 Januari 2013)
- Asep Suharta. 2011. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bolavoli Mini*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 13 No 2. Halaman 166-180
- Filipe Clemente.2013. *Teaching physical education: the usefulness of the teaching games for understanding and the constraints-led approach*. JPES Volume 12(4) No.62. Halaman 417-426
- Karina Arviati. 2009. Re: FKM UI. <http://www.hubungan.fisik.ui.ac.id/bv.41524429> (diunduh 25 Januari 2013)
- M.E.Winarno,dkk. 2009. *Pengelolaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Atletik Jawa Timur*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 11 No 3.Halaman 182-194
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. 2005. *A test of self-determination theory in school physical education*. JPES. Volume 75 No. 3. Halaman 411-433.
- Wasis D. Dwiwogo.2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Makalah disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Yi Ching Huang.2013. *Physical Fitness and Akademik Achievement of Elementary School Students*. JPES
- Yudha M. Saputra, M.Ed. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdiknas

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Jalalole Untuk Siswa SD Kelas IV (Rima Febrianti)

BIODATA PENULIS

Nama : Rima Febrianti
Tempat/Tgl lahir : Kebumen / 14 Februari 1987
Pendidikan : S1 Universitas Negeri Semarang
S2 Universitas Negeri Semarang
Pekerjaan : Pelatih Renang di TK dan SD Al Azhar Semarang 2011-2012
Dosen Tidak Tetap PG PAUD di IKIP Veteran Semarang 2012
Dosen FKIP –UTP Surakarta Th 2014 – sekarang
Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta, Jl M. Walanda Maramis no. 31 Cengklik
Surakarta. Telp/Fax. (0271) 854188
Alamat Rumah : Bakalan Krapyak.Kudus
Hp 085747545029
Email : rimafebrians2or@gmail.com