

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN
SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**



Di susun oleh :
Sinta Naviri
19711251054

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN
SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**

Sinta Naviri

NIM 19711251054

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 15 April 2021

TIM PENGUJI

1. Prof. Dr. Sumaryanti, M.S
(Ketua/Penguji)

2. Dr. Yudanto, M.Pd
(Sekretaris/Penguji)

3. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
(Pembimbing/Penguji)

4. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes
(Penguji Utama)

26/04/2021

26/2021
04

26/04/2021

26/2021
04

Yogyakarta, April 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dit. Dekan,



Dr. Yudit Prasetyo, M.Kes. AIFO
NIP. 19820815 200501 1 002

ABSTRAK

SINTA NAVIRI : *Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengembangan dari Borg & Gall. Uji coba skala kecil dilakukan pada 10 siswa dan 1 guru pendidikan jasmani di SDN 2 Pulau Besar. Uji coba skala besar dilakukan pada siswa SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar yang berjumlah masing-masing 20 siswa dan 2 guru pendidikan jasmani. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data yaitu deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Penelitian ini menghasilkan suatu model permainan irama langkah yang dikemas dalam bentuk buku panduan. Model permainan irama langkah mendapatkan validasi oleh tiga ahli dan dinyatakan layak untuk digunakan. Hasil dari uji efektivitas model permainan irama langkah yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing, berdasarkan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed pretest*) kemampuan gerak dasar lempar lembing dan *posttest* kemampuan gerak dasar lempar lembing (0.00). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa layak dan efektif.

Kata Kunci : *Permainan, Irama Langkah, Lempar Lembing.*

ABSTRACT

SINTA NAVIRI: *The Development of Rhythmic Step Game Model for Javelin Throw Learning for Fourth-grade Students at State Elementary School SDN Segugus 2 Bangka Belitung*. Thesis. Yogyakarta: Graduate Program, Yogyakarta State University, 2021.

This study aims to develop a rhythmic step game model for javelin throw learning for the fourth-grade students of State Elementary School SDN Segugus 2 which is located in Pulau Besar, Bangka Belitung. The method used in this study was Research and Development by Borg and Gall. A small-scale trial was carried out to ten students and one Physical Education (P.E.) teacher in SDN 2 Pulau Besar. Meanwhile, a large-scale trial involved twenty students and two P.E teachers at SDN 2 Pulau Besar and SDN 5 Pulau Besar. The data were collected by means of questionnaires and then analyzed using both qualitative and quantitative data analysis techniques. This study developed a guidebook containing a game model based on rhythmic steps for javelin throw. The rhythmic step game was validated by three experts and was declared feasible to be implemented. Based on the effectiveness test, the game is considered effective to be used to improve the basic motion ability of javelin throw. Then, based on paired sample t-test conducted through pre-test and posttest on the basic ability of javelin throw, the significant value was 0.00. Thus, the developed guidebook is considered feasible and effective.

Keywords: *Game, rhythmic steps, javelin throwing*

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Sinta Naviri
Nomor Induk Mahasiswa : 19711251054
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipergunakan dan diajukan untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain kecuali yang secara ter-tulis diacu sebagai referensi dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta 10 Maret 2021



Sinta Naviri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sujud syukurku kusembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan kesehatan, nikmat dan karunia yang luar biasa. Semoga keberhasilan ini menjadi langkah awal untuk masa depan dan cita-citaku.

Untuk karya yang sederhana, oleh karena itu saya persembahkan kepada:

Bapak dan Ibu Tercinta

Terimakasih atas kesabaran, motivasi, doa dan dukungan baik secara moral dan materi. Apa yang saya dapatkan hari ini, belum mampu membayar keringat, kerja keras dan air mata kalian. Karya ini, saya persembahkan kepada Bapak dan Ibu atas pengorbanan kalian sehingga saya bisa menyelesaikan studi ini.

Kakak dan Adik-ku

Untuk kakakku terimakasih atas motivasi, materi dan waktu yang paling berharga dan telah sabar menasehati saya. Untuk adikku terimakasih atas doanya selama ini. Terimakasih semangat dari kalian, semoga ini adalah awal yang baik untuk dapat membanggakan kalian semua.

Dosen Pembimbing

Untuk Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku dosen pembimbing yang sabar dan bijaksana, terimakasih karena sudah menjadi orang tua ke dua saya di kampus. Terimakasih atas bantuan, nasihat dan ilmu yang di berikan kepada saya dengan rasa tulus dan ikhlas.

Mas Dewangga Yudistira dan Mas La Ode Adhi Virama Sahabat yang Luar Biasa

Terimakasih atas motivasi, bantuan dan semangat kalian. Semua kebaikan, ke kocakan dan kenangan yang kita jalani bersama sangat berarti untukku. Kalian adalah teman terbaik yang pernah ku kenal. Terimakasih sudah mau menjadi sahabat tanpa memandang keburukanku. Semoga kita tetap solid dan menjadi penggerak olahraga di Indonesia.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur hanya bagi Tuhan Yang Maha Esa, oleh karena Kasih dan Anugerah-Nya yang dilimpahkan, serta HikmatNya penulisan Tesis dapat terselesaikan. Tesis ini berjudul “Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung .”Dapat terselesaikan dengan baik.

Penulisan tesis ini terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu oleh karena penulis mengucapkan limpah terima kasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Pasca sarjana Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf, yang telah memberikan kemudahan sehingga Proposal tesis ini dapat tersusun dengan baik.
2. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S selaku ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan dukungan yang diberikan dalam Penyusunan Proposal Tesis
3. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si selaku pembimbing yang selalu membimbing dan mengarahkan selama proses penyusunan Tesis
4. Bapak/Ibu selaku dosen validator yang telah memberikan masukan, saran dan penilaian terhadap instrumen yang digunakan dalam model permainan irama

langkah sehingga menghasilkan instrumen dan buku panduan yang layak digunakan dalam pembelajaran.

5. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes selaku Validator yang selalu mengarahkan selama proses penyusunan Tesis.
6. Kepala sekolah, para guru, tenaga pendidik dan siswa kelas IV SD Negeri Se Gugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.
7. Seluruh Dosen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu, bimbingan dan dukungan selama menjalani perkuliahan.
8. Kedua orang tua Bapak Yanto dan Ibu Mardiana serta keluarga yang tidak hentinya memberikan semangat, doa dan dukungan untuk kesuksesan dalam penulisan tesis ini.
9. Sahabat terbaik penulis La Ode Adi Virama dan Dewangga Yudistira yang senantiasa memberikan bantuan dan pikiran sehingga tesis ini dapat terwujud.
10. Rekan-rekan mahasiswa Pascasarjana Ilmu Keolahragaan Kelas C tahun 2019 yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah berjasa dalam penulisan tesis.

Terima kasih atas segala doa, bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan para pembaca. Aamiin.

Yogyakarta 10 Maret 2021

Sinta Naviri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. dentifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	10
G. Manfaat penelitian	11
H. Asumsi Pengembangan	12

BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Model Pembelajaran.....	13
2. Permainan.....	16
3. Gerak Dasar.....	21
4. Atletik.....	27
5. Lempar Lembing.....	29
6. Materi Gerak Dasar Dalam KI KD	35
7. Karakteristik Peserta Didik	39
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir.....	46
D. Pertanyaan Penelitian.....	48
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	49
A. Model Pengembangan	49
B. Prosedur Pengembangan.....	50
1. Tahap Studi Pendahuluan	51
2. Tahap Perencanaan	51
3. Tahap Pengembangan Draft Awal.....	52
4. Validasi Draf Awal Produk	53
5. Tahap Uji Kelayakan	54
a. Uji Coba Skala Kecil dan Revisi	54
b. Uji Coba Skala Besar dan Revisi.....	54

6. Uji Efektivitas.....	55
C. Desain Uji Coba Produk.....	55
1. Desain Uji Coba.....	56
2. Subjek Uji Coba.....	58
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	58
4. Teknik Analisa Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN.....	69
A. Hasil Pengembangan Produk.....	72
B. Hasil Validasi Produk.....	83
C. Kajian Produk Akhir.....	85
D. Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB V SIMPILAN DAN SARAN.....	86
A. Simpulan Produk Pengembangan.....	87
B. Saran Pemanfaatan Produk.....	87
C. Pengembangan Produk Lebih Lanjut.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1	KI KD 2013 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	26
Tabel 2	Peta Materi	37
Tabel 3	Kisi-kisi Obeservasi Lapangan.....	59
Tabel 4	Wawancara Analisis Kebutuhan	60
Tabel 5	Kisi-Kisi Instrumen Ahli Materi	62
Tabel 6	Kisi-Kisi Instrumen Ahli Permainan.....	63
Tabel 7	Kisi-Kisi Instrumen Guru.....	64
Tabel 8	Kisi-Kisi Instrumen Untuk Siswa	65
Tabel 9	Instrumen Uji Efektivitas	65
Tabel 10	Kriteria Kelayakan	67
Tabel 11	Data Kualitatif Ahli Validasi.....	73
Tabel 12	Data Kuantitatif Ahli Materi	74
Tabel 13	Data Kuantitatif Ahli Permainan.....	75
Tabel 14	Hasil Kuisisioner Model Permainan Skala Kecil.....	76
Tabel 15	Presentase Kelayakan Model Permainan Skala Kecil.....	77
Tabel 16	Hasil Kuisisioner Model Permainan Skala Besar	78
Tabel 17	Presentase Kelayakan Model Permainan Skala Besar	79
Tabel 18	Uji Normalitas	82
Tabel 19	Uji Hipotesis.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Posisi tangan saat memegang lembing	32
Gambar 2	Posisi tangan saat membawa lembing	33
Gambar 3	Awalan Lima Langkah	34
Gambar 4	Posisi Badan Setelah Melempar Lembing.....	34
Gambar 5	Kerangka Berpikir	47
Gambar 6	Model Pengembangan Borg & Gall	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Observasi SDN 2 Pulau Besar.....	96
Lampiran 2	Surat Balasan Observasi SDN 2 Pulau Besar	97
Lampiran 3	Surat Observasi SDN 5 Pulau Besar.....	98
Lampiran 4	Surat Observasi SDN 5 Pulau Besar.....	99
Lampiran 5	Pernyataan Wawancara SDN 2 Pulau Besar.....	100
Lampiran 6	Pernyataan Wawancara SDN 5 Pulau Besar.....	101
Lampiran 7	Surat Permohonan Validasi Ahli Materi.....	102
Lampiran 8	Validasi Ahli Materi	103
Lampiran 9	Surat Keterangan Validasi Ahli Materi	116
Lampiran 10	Surat Permohonan Validasi Ahli Permainan	117
Lampiran 11	Validasi Ahli Permainan.....	118
Lampiran 12	Surat Keterangan Validasi Ahli Permainan	127
Lampiran 13	Surat Permohonan Validasi Ahli Instrumen	128
Lampiran 14	Validasi Ahli Instrumen.....	129
Lampiran 15	Surat Keterangan Validasi Ahli Instrumen.....	133
Lampiran 16	Surat Penelitian SDN 2 Pulau Besar.....	134
Lampiran 17	Surat Balasan Penelitian SDN 2 Pulau Besar	135
Lampiran 18	Surat Penelitian SDN 5 Pulau Besar.....	136
Lampiran 19	Surat Balasan Penelitian SDN 5 Pulau Besar	137
Lampiran 20	Angket Respon Guru SDN 2 Pulau Besar	138

Lampiran 21	Angket Respon Guru SDN 5 Pulau Besar	150
Lampiran 22	Angket Respon Siswa	163
Lampiran 23	Hasil Angket Respon Siswa.....	164
Lampiran 24	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	166
Lampiran 25	Hasil Olah Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	168
Lampiran 26	Buku Permainan Irama Langkah	169
Lampiran 27	Wawancara dan Observasi.....	220
Lampiran 28	Program 12 Kali Pertemuan.....	222
Lampiran 29	Hasil Uji Validas dan Reliabilitas.....	226
Lampiran 30	Dokumentasi	227

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah Indonesia pada saat ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan peserta didik agar dapat berprestasi. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB I Ayat 4 mengatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Pengembangan potensi tersebut dilaksanakan melalui kegiatan yang sistematis dengan tujuan melahirkan potensi dalam bidang olahraga. Potensi dalam olahraga seperti halnya kemampuan dan keterampilan seseorang pada salah satu cabang olahraga dibina serta dikembangkan melalui olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan proses yang dapat dimanfaatkan peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga pendidikan yang telah dirumuskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB 1 Pasal 1 Ayat 11 mengatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

(Van Eijk-Hustings, Van Tubergen, & Boström, 2012) menjelaskan bahwa pembelajaran yang terstruktur dapat memberikan bekal bagi peserta didik dalam meraih cita-cita dan setiap negara pasti memiliki peraturan tersendiri untuk bidang pendidikan dalam jenjang pendidikan yang sama. Pendidikan di Indonesia selalu berpatokan pada peraturan yang tertuang dalam undang-undang sistem pendidikan nasional No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, kemudian secara terperinci dijelaskan pada Bab IV pasal 13 dan 14 dalam kedua pasal ini mengemukakan bahwa pendidikan nasional memiliki tiga jalur yaitu pendidikan formal, nonformal dan informal karena ketiga jalur ini menjadikan dasar bagi peserta didik dalam proses pendidikan (Tzetzis, Goudas, Kourtessis, & Zisi, 2010).

Tiga jalur pendidikan di Indonesia memiliki jenjang masing-masing misalnya pendidikan formal memiliki lima jenjang utama yaitu Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan tinggi. Pendidikan sekolah dasar merupakan satuan pendidikan paling dasar, jika seseorang ingin melanjutkan studi kejenjang yang lebih tinggi wajib menamatkan diri terlebih dahulu ditingkat sekolah dasar (Spaull, 2013). Dalam jenjang pendidikan di sekolah terdapat beberapa mata pelajaran yaitu pendidikan matematika, IPS, IPA, Bahasa Indonesia, Seni Budaya (Muatan Lokal), Agama, Penjasorkes dan lain lain.

Pendidikan jasmani secara umum merupakan suatu proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik,

mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif dan melatih kecerdasan emosional (Ade mardiana, 2008:14). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan termasuk salah satu mata pelajaran yang penting dalam mengembangkan kemampuan peserta didik yang berkaitan dengan bakat peserta didik (Lundvall, 2015). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dijadikan sebagai media bagi peserta didik dalam perkembangan keterampilan gerak motorik yang mengacu pada perkembangan fisik, kognitif dan afektif, sebab kebiasaan pola hidup sehat akan merangsang pertumbuhan peserta didik pada tiga aspek tersebut ke hal yang lebih baik, karena rangsangan yang didapatkan saat berolahraga akan memberikan keseimbangan antara pertumbuhan dan perkembangan pada peserta didik (Rosdiani, 2013).

Pendidikan tentang gerak merupakan hal yang sangat dominan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu para peserta didik wajib mempelajari Teknik-teknik gerak dalam setiap cabang olahraga sehingga peserta didik memiliki keterampilan gerak yang memadai dan meningkatkan kemampuan pada aspek psikomotorik, kognitif dan afektif. Sebab masa-masa sekolah dasar perkembangan gerak pada peserta didik sangat aktif (Stoodley & Schmahmann, 2010). Pembelajaran gerak disekolah dasar sangat penting bagi peserta didik oleh karena itu perlu untuk dipelajari, sebab gerakan yang diberikan oleh seorang guru menentukan peserta didik dalam gerakan selanjutnya. Oleh karena itu guru perlu mempertimbangkan dengan baik sebelum memberikan materi tentang gerak kepada peserta didik, dikarenakan

proses pembelajaran tentang gerak sangatlah penting dalam dunia pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Harvey & O'Donovan, 2013).

Gerakan yang diterima peserta didik dari seorang guru akan berpengaruh pada aspek kesenangan. Peserta didik dapat melakukan segala aktivitas secara mandiri tanpa bantuan dari orang lain serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, peserta didik juga mengalami perkembangan dalam sistem gerak serta pembelajaran yang dapat memberikan wawasan yang baik sesuai dengan bakatnya dalam cabang olahraga (Decaprio, 2013).

Siswa sekolah dasar sangat cocok dalam mempelajari sistem gerak dengan baik, seperti melompat, meloncat dan melempar, karena pada dasarnya siswa sekolah dasar di usia 6-12 tahun dapat mempelajari gerak dengan mudah. (Cvencek, Meltzoff, & Greenwald, 2011). Pengalaman gerak yang terus menerus akan memberikan dampak yang positif bagi peserta didik dalam masa pertumbuhan, karena dengan pengalaman gerak yang baik akan memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam memperagakan sebuah gerakan dengan mudah (Hidayat & Sukadiyanto, 2012).

Kajian awal dari penelitian ini menggunakan kurikulum 2013 yang didalamnya terdapat silabus dan RPP yang bertujuan untuk mengetahui bidang studi yang mempelajari pembelajaran gerak pendidikan jasmani disekolah dasar. Kurikulum 2013 merupakan sebuah mata pelajaran atau program pendidikan yang dibuat oleh suatu lembaga kementerian pendidikan dan kebudayaan, kemudian dijadikan seperangkat rencana, tujuan, isi dan bahan pelajaran serta sebuah metode yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran di

sekolah dasar (Fadillah, 2014). Pendidikan jasmani bagian terpenting dalam proses pendidikan, karena dengan hadirnya pendidikan jasmani dapat memberikan pembentukan gerak secara terstruktur bagi peserta didik, dapat dilihat dari bidang psikis, keterampilan motorik, dan pembentukan pola hidup sehat secara baik (Piana et al., 2017).

Pendidikan jasmani tidak hanya sebatas sehat namun adanya proses pembelajaran dalam bidang lain seperti halnya pengetahuan dan nilai-nilai sikap yang berlaku dalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Dalam kurikulum 2013 di sekolah dasar terdapat salah satu cabang olahraga yang sesuai dengan kompetensi dasar yaitu atletik, yang didalamnya memiliki gerak dasar jalan, lompat, lempar dan lari. Setiap gerakan dasar disusun secara logis dan sederhana sesuai dengan kompetensi inti yaitu menyajikan pengetahuan secara faktual dan secara konseptual, dalam bahasa yang jelas serta tersistematis.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Segugus 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar Bangka Belitung yang telah dilakukan peserta didik kelas IV hanya 40% yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada SDN segugus 2 Pulau Besar, sedangkan 30% diperoleh persentase peserta didik kelas IV di SDN 5 Pulau Besar Bangka Belitung. Berdasarkan persentase tersebut didapatkan beberapa masalah melalui wawancara oleh guru yaitu: Peserta didik terlihat aktif ketika pembelajaran baru dimulai, namun semakin lama peserta didik memiliki kejenuhan melalui pembelajaran yang monoton. Praktek pembelajaran pendidikan jasmani masih terpaku pada buku yang disediakan disekolah, Pembelajaran yang diberikan kepada

siswa selalu sama dengan yang sebelumnya sehingga siswa memiliki minat yang rendah dalam pembelajaran tersebut, Selanjutnya peneliti mencari referensi yang berhubungan dengan permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing dan literatur yang ada masih minim tentang model pembelajaran khususnya dalam lempar lembing yang berbasis permainan, oleh karena itu peneliti akan menciptakan model permainan yang dikemas dalam buku panduan yang menarik dan bervariasi sehingga dapat diberikan kepada peserta didik agar pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif dan efisien. Metode yang diteliti oleh peneliti belum banyak ditemukan untuk model pembelajaran di sekolah dasar.

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Syaiful Hasan (2015) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan valid dan layak digunakan pada siswa kelas V di SDN Tawangaro 4 Karangploso Kabupaten Malang. Dengan persentase uji coba skala kecil dan besar 89,26%. Namun, untuk pembelajaran gerak dasar lempar tidak akan cukup dengan pembelajaran yang sebenarnya, tetapi akan lebih baik jika diberikan model permainan dalam mempraktikkan gerak dasar lempar, karena dengan adanya gagasan baru dari permainan maka akan menghasilkan pengembangan model permainan gerak dasar lempar yang efektif dan efisien. Dengan keunggulan dan kekurangan penelitian tersebut terlihat relevansi oleh peneliti untuk mengembangkan model permainan irama langkah untuk peserta didik kelas IV agar tidak membosankan ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani

Penelitian yang dilakukan oleh Eddy Purnomo (2013) dengan hasil penelitiannya menyatakan bahwa lempar lembing mempunyai kekhususan bila dibandingkan dengan lempar cakram dan tolak peluru, dimana lempar lembing tidak ditentukan oleh tinggi, berat badan dan dan ketentuan maksimum, tetapi ditentukan oleh power dan panjangnya awalan. Oleh karena itu secara teknis lembing hanya dapat dilempar dengan baik apabila dilakukan dengan irama, timing serta koordinasi gerakan yang dimulai dari kaki, tungkai, torso dan lengan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sudah seharusnya lebih mengorientasikan melaksanakan kurikulum yang menanamkan dan mengembangkan keterampilan motorik peserta didik. Salah satu solusinya dari fenomena kurang efektifnya belajar pada peserta didik adalah melalui penggunaan media pembelajaran yang dapat menstimulasi peserta didik supaya aktif melakukan gerak secara maksimal, karena belum banyak diaplikasikan media pembelajaran yang memuat model rangkaian permainan menggunakan berbagai alat untuk menstimulasi peserta didik, supaya peserta didik lebih semangat dan tertatik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani..

Dengan demikian, sesuai dengan latar belakang di atas perlu adanya solusi unruk membuat keefektivan pembelajaran pendidikan jasmani siswa melalui permainan irama langkah pada gerak lempar lembing. Hal ini dapat berguna untuk menunjang kemampuan gerak motorik peserta didik dan memiliki jiwa yang sportif dengan kegembiraan yang dimiliki pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Pada penelitian ini dikhususkan untuk meningkatkan pembelajaran

pendidikan jasmani khususnya permainan irama langkah pada lempar lembing dengan judul “Pengembangan Model Permainan Irama Langkah dalam Pembelajaran Lempar Lembing pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Praktek pembelajaran pendidikan jasmani masih terpaku pada buku yang disediakan disekolah
2. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa selalu sama dengan yang sebelumnya sehingga siswa memiliki minat yang rendah dalam pembelajaran tersebut
3. Masih minimnya pembelajaran lempar lembing yang berbasis permainan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini dibatasi agar tidak terlalu luas dan lebih terfokus serta terarah. Penelitian ini difokuskan pada Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
2. Bagaimana kelayakan pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang layak untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
3. Bagaimana efektivitas pengembangan model permainan irama langkah pada pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan proses pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
2. Untuk mendeskripsikan kelayakan pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
3. Untuk mendeskripsikan efektivitas pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dikembangkan berupa model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV. Pengembangan ini berpatokan pada kurikulum 2013, berdasarkan pada aspek psikomotor model permainan yang dihasilkan dapat diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, tahapan-tahapan pembelajaran selalu mengarah pada permainan irama langkah.

Produk yang dihasilkan berupa buku panduan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang dapat mempermudah guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi tentang gerak dasar lempar lembing, produk yang dihasilkan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak pada peserta didik

disekolah dasar khususnya cabang olahraga atletik dan guru pendidikan jasmani dapat menggunakan produk yang dihasilkan oleh peneliti sebagai media dalam memberikan materi kepada peserta didik.

G. Manfaat Pengembangan

1. Manfaat Umum

- a. Hasil penelitian ini secara umum dapat menambah keberagaman model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing
- b. Memberikan pedoman kepada guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran dan dapat mengembangkan model permainan baru sesuai kebutuhan yang diinginkan

2. Manfaat Praktis

- a. Guru pendidikan jasmani memperoleh pengetahuan baru tentang memodifikasi model permainan irama langkah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar dalam lempar lembing.
- b. Peserta didik dapat meningkatkan minat, bakat, serta kesehatan dan ketangkasan dalam cabang olahraga atletik khususnya lempar lembing.

H. Asumsi Pengembangan

Asumsi pengembangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Model permainan irama langkah yang dikembangkan nantinya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing dalam pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lempar lembing.
2. Model dalam bentuk aktivitas permainan dengan tujuan untuk mengembangkan aspek psikomotorik ditinjau dari gerakan fundamental peserta didik di sekolah dasar
3. pengembangan ini akan menghasilkan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang diselenggarakan pada pendidikan jasmani disekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Model Pembelajaran

a. Hakikat Model

Model merupakan sebuah representasi dari ide-ide seseorang atau objek yang disederhanakan untuk digunakan dalam sebuah kegiatan dan model berisikan berbagai informasi tentang sebuah fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk dipelajari, model dapat diartikan sebagai sebuah benda atau kejadian yang sebenarnya hanya berisikan informasi-informasi yang dianggap penting untuk diselediki (Huda, 2013). Model merupakan suatu gambaran yang dapat diperjelaskan secara terperinci dari berbagai unsur yang ada (Rosdiani, 2012). Model adalah sebagai bentuk atau kerangka konsep yang akan digunakan sebagai panduan atau pedoman dalam melakukan suatu kegiatan (Sagala, 2012).

Kemudian model dapat dipahami sebagai berikut: 1) Model sebagai sebuah desain 2) Model sebuah analogi atau deskripsi, 3) Model merupakan sebuah asumsi, data, atau inferensi yang dapat digunakan dalam mengungkapkan sebuah peristiwa atau suatu fenomena, 4) Model merupakan sebuah sajian yang tidak menghilangkan keaslian dari sebuah model yang dikembangkan. Model dapat difungsikan sebagai panduan dalam

mendemonstrasikan pada orang lain tentang bekerja atau berfikir. Model dapat diterjemahkan sebagai *miniature* suatu objek yang dirancang untuk mempermudah proses visual objek yang tidak bisa diamati sehingga dapat dipahami secara sistematis. Model dapat dirancang sedemikian sederhana dan memiliki tujuan tertentu yaitu pengajaran konsep informasi, cara berpikir, studi nilai sosial, kemudian melibatkan peserta didik aktif dalam tugas kognitif (Metzler, 2007: 1).

Dengan demikian dapat disimpulkan dari beberapa teori di atas bahwa model merupakan kerangka atau rancangan konseptual yang dilakukan secara terstruktur sehingga dijadikan pedoman dalam melakukan segala kegiatan termasuk proses pembelajaran.

b. Hakikat Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan menjadi panduan dalam merencanakan pembelajaran didalam kelas atau pembelajaran dalam tutorial yang digunakan untuk memilih perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain (Trianto, 2011: 142). Model pembelajaran merupakan desain yang dapat digunakan dalam merancang kurikulum, membuat materi, dan memberikan kegiatan pembelajaran baik diluar sekolah maupun dalam sekolah (Akhsanul & Siti, 2017). Model pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan seorang guru supaya terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai suatu

tujuan yang dibuat secara sistematis setiap model pembelajaran mengarahkan kita untuk mendesain pembelajaran supaya dapat membantu anak sedemikian rupa supaya proses pembelajaran tercapai (Hasbi & Pamuji Sukoco, 2014: 47).

Model pembelajaran memiliki empat aspek utama pengembangan yaitu sebagai berikut: 1). Langkah-langkah bagaimana cara untuk menjalankan proses pembelajaran dalam satuan pendidikan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam dunia pendidikan 2). Sistem sosial yang mendukung model pembelajaran yang ditawarkan oleh seorang guru terhadap peserta didik, bagaimana cara untuk menata hubungan guru dan peserta didik dengan berpatokan pada norma-norma yang berlaku dalam dunia Pendidikan 3). Prinsip interaksi antara guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran, setiap interaksi dalam proses pembelajaran tidak harus tetap namun selalu berubah-ubah sesuai dengan model yang digunakan oleh guru, 4). Penjelasan tentang sistem penunjang, sistem ini berada diluar model pembelajaran namun menjadi salah satu syarat apakah proses pembelajaran yang dilaksanakan itu berhasil atau tidak dengan menggunakan model-model pembelajaran yang digunakan oleh guru (Hamdayama, 2014).

Pencapaian yang harus dicapai guru pendidikan jasmani yaitu pemahaman menyeluruh yang mengenai dasar-dasar pendidikan jasmani dan pemahaman yang luas terhadap prinsip serta teori-teori (Mohnsen, 2008:

133). Pemahaman guru mengenai konsep merupakan hal yang sangat penting agar dapat memaksimalkan kesempatan belajar bagi siswa (Himberg, Hutchinson, & Roussell, 2003: 156).

Pembelajaran sebagai suatu upaya guru dalam memberikan ilmu kepada peserta didik agar mendapatkan pengetahuan serta dapat membentuk sikap dan kepercayaan pada peserta didik (Sardiman, 2016). Model pembelajaran memiliki studi secara terstruktur untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi segala proses pembelajaran yang efektif dan efisien sehingga dapat dijadikan sebuah bekal dan acuan untuk mencapai tujuan dari masing–masing peserta didik (Aunurrahman, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu pola yang digunakan menjadi panduan dalam merancang strategi pembelajaran untuk mencapai tujuan Pendidikan.

2. Permainan

a. Hakikat Permainan

Permainan merupakan bentuk aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan semata-mata untuk diri sendiri (Gusnani et al., 2020). Berbagai kegiatan yang dirancang oleh seorang guru dengan tujuan utamanya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan berbagai gerak dasar (Smith and Pellegrini, 2008). Permainan adalah alat bagi peserta didik dalam menjelajahi dunia mereka dari yang tidak diketahui peserta didik

sampai pada yang ketahu dan dari yang tidak dapat melakukan sampai mampu untuk melakukannya (Triharso, 2013).

Permainan merupakan proses aktivitas fisik atau psikis yang menyenangkan dan menggembirakan bagi peserta didik (Latar & Hasbullah, 2020). Bermain sebagai suatu aktivitas yang membantu peserta didik mencapai perkembangan yang utuh baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional (Yulianty, 2012).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permainan menurut (Hurlock, 2013: 327) sebagai berikut: 1) Kesehatan, semakin sehat anak semakin memiliki energinya untuk bermain aktif, misalnya permainan dan olahraga. 2) Perkembangan motorik, perkembangan motorik yang baik ketika anak terlibat dalam permainan aktif. 3) Intelegensi, pada saat melakukan permainan tingkat intelegensi peserta didik dapat diukur melalui keseimbangan, perhatian bermain yang lebih besar, termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata 4) Jenis kelamin, anak pria bermain lebih kasar dibandingkan dengan anak wanita

Potensi yang dimiliki oleh peserta didik merupakan naluri tunggal setiap manusia untuk bersaing dan bertujuan mendapatkan kepuasan yang kompleks, dasar dari permainan ini juga dapat digunakan untuk mencapai sebuah pengembangan dalam bidang olahraga (Widodo, 2017).

Dari beberapa pengertian diatas bisa disimpulkan bahwa bermain atau permainan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk kesenangan dan

untuk mencapai suatu perkembangan baik secara fisik, moral, intelektual, sosial dan emosional.

b. Tujuan Permainan

Permainan memungkinkan anak menyalurkan kelebihan energi fisik dan melepaskan emosional yang tertahan serta dapat meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menghadapi masalah (Santrock, 2007: 216). Tidak semua jenis permainan bermanfaat dan mendidik. Banyak juga permainan yang kurang mempunyai manfaat, bahkan membahayakan perkembangan jiwa anak (Sihotang et al., 2020). Bermanfaat atau tidaknya permainan tergantung desain permainan itu sendiri. Jika desainnya bagus, banyak sekali aspek pelajaran yang bisa diambil dari kegiatan bermain (Tutus Eshananda Hars, Hermawan Pamot, 2014). Beberapa aspek tersebut diantaranya adalah belajar berinteraksi sosial, menghargai pendapat orang, belajar empati, dan belajar bekerja sama dalam kelompok (Supendi & Nurhidayat, 2007: 13).

Tujuan utama permainan adalah untuk menciptakan sebuah tantangan dan kegembiraan (Tutus Eshananda Hars, Hermawan Pamot, 2014). Secara garis besar tujuan permainan dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, diantaranya: 1). Kerja sama kelompok (*team building*) 2). Menyegarkan suasana (*energizer*) 3). Mencairkan suasana (*ice breaker*) 4). Komunikasi 5). Persepsi 6). Pelajaran (Lumintuarso, 2013:73).

c. Manfaat permainan

Permainan dunianya anak-anak. Setiap anak menganggap tidak ada yang lebih menyenangkan dari pada bermain. Saat bermain, anak-anak seakan masuk ke dalam dunianya sendiri. Tak jarang kita sebagai pendidik/orang tua, diajak ikut masuk ke dalamnya. Sepintas, bermain hanyalah memanfaatkan ketika waktu luang, misalnya pada sore hari atau waktu libur. Namun, bermain memiliki berbagai manfaat yang didapatkan atau dirasakan langsung oleh anak/peserta didik (Sari, 2019). Karena selain menimbulkan rasa senang, bermain juga menjadi sarana anak-anak agar dapat mengembangkan diri secara optimal (Kundert et al., 2019).

Permainan adalah sebuah pengalaman belajar yang sangat bermanfaat bagi peserta didik, misalnya membangun hubungan emosional dengan teman sebaya, membangun kerjasama dengan teman sebaya, dan menyalurkan energi yang berlebih dalam bermain untuk mendapatkan kesenangan. Melalui bermain akan mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik pada peserta didik, mengembangkan kognitif pada peserta didik karena bersentuhan langsung dengan dunia nyata, serta membangun percaya diri yang lebih baik (Handayani & Puspita, 2010). Kemudian pendekatan bermain merupakan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep penerapan teknik yang tepat sesuai dengan aturan permainan yang berlaku (Erliana, 2014).

Dibawah ini tujuh manfaat bermain menurut (Mayke & Tedjasaputra, 2001:39)

1. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik
2. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik kasar dan motorik halus
3. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial
4. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosional dan kepribadian
5. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognitif
6. Manfaat bermain untuk mengasah perkembangan pengindraan
7. Manfaat bermain untuk perkembangan olahraga dan menari.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain bukan hanya sekedar menghilangkan rasa stres, kejenuhan, rasa bosan, namun ada manfaat yang didapatkan oleh peserta didik melalui permainan berbagai aspek yang telah dikemukakan oleh para ahli bahwa peserta didik mengalami pembelajaran secara nyata dari pengalaman yang didapatkan melalui bermain.

3. Gerak Dasar

a. Hakekat Gerak

Gerak merupakan sebuah benda yang mengalami perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain, gerak dalam bahasa Inggris adalah *motion* dari bahasa Latin *motio* yang memiliki arti memindahkan, atau benda mengalami perubahan titik acuan (Lorimer & Hume, 2014). Gerak juga termasuk salah satu faktor penting bagi makhluk hidup dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, secara umum gerak dapat diartikan sebagai suatu perubahan secara sengaja ataupun tidak disengaja seperti: kualitas, kuantitas, posisi, bentuk, dan potensi (Wilk, Yenchak, & Arrigo, 2011).

Pengertian gerak secara khusus adalah perubahan spesial yang dilakukan seseorang dari titik satu ke titik yang lain dengan gerakan bervariasi seperti lambat, sedang, cepat, atau melakukan gerak dengan berlari, berjalan, dan lain-lain (Ganse & Degens, 2018). Dalam mempelajari sistem gerak, manusia melakukannya sejak dalam kandungan ibu dan gerakan tersebut akan berlaku selama manusia masih berada di bumi/masih bernyawa (Di Giorgio, Loveland, Mayer, & Rosa-S, 2017).

Belajar gerak termasuk salah satu pembelajaran yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan keterampilan secara baik serta belajar gerak dapat dipengaruhi oleh beberapa bentuk latihan, pengalaman, dan situasi belajar yang dilakukan oleh manusia. Dalam melakukan setiap gerakan, manusia diperlukan adanya kontrol perhatian (*atensi*) serta pemusatan

perhatian atau konsentrasi yang baik sehingga proses dalam mempelajari gerak dapat ditiru sesuai dengan yang diajarkan oleh seorang pelatih maupun seorang guru (Rahyubi, 2012).

Kemampuan gerak yang dilakukan manusia memiliki tingkat kemampuan kompleks dari berbagai kinerja tubuh, karena setiap gerakan yang dihasilkan oleh manusia tujuan utamanya untuk mendapatkan sebuah gerakan yang efektif dan efisien (Mandal, 2014). Belajar gerak yang dilakukan oleh manusia akan mendapatkan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan meningkatkan kesehatan tubuhnya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak sangat penting bagi manusia untuk mendapatkan keterampilan gerak yang baik. Peningkatan gerak dasar pada manusia dapat dilakukan dengan latihan agar mendapatkan gerak dasar yang efektif dan efisien dalam setiap aktivitasnya.

b. Jenis Gerak Dasar

Dalam kehidupan manusia terdapat berbagai jenis gerak yang paling mendasar yang dilakukan secara alami. Adapun tiga jenis gerak dasar dalam kehidupan manusia terkhususnya dalam dunia pendidikan jasmani sebagai berikut:

1) Gerak Lokomotor

Gerak Lokomotor merupakan sebuah gerakan yang menyebabkan sebuah benda atau tubuh seseorang mengalami perpindahan tempat, gerak lokomotor sangat penting dalam kehidupan manusia dikarenakan sebagai transportasi dalam melaksanakan tugas-tugasnya (Xiong & Lauder, 2014). Gerak lokomotor adalah gerak seluruh tubuh manusia yang menyebabkan perpindahan dari satu tempat ketempat yang lain seperti: jalan, lari, lompat, lempar dan seterusnya, Dengan adanya gerak lokomotor, manusia dapat melakukan perpindahan tubuh secara baik dalam jangka waktu tertentu dengan gerak yang bervariasi seperti berjalan, berlari, melompat dan memanjat (Seroyer, Nho, Bach, & Bush-Jose, 2010).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor adalah sebuah aktivitas yang menghasilkan perubahan titik tumpu pada seseorang dari satu titik ke titik yang lain.

2) Gerak Nonlokomotor

Gerak Nonlokomotor adalah sebuah gerakan yang dilakukan oleh seseorang tanpa berpindah tempat atau dalam artian bahwa ketika seseorang melakukan gerak nonlokomotor gerakan dilakukan secara berulang – ulang namun tidak berpindah tempat (Ratliff, Toussaint, & Schaal, 2015). Gerak nonlokomotor merupakan gerakan yang dilakukan oleh seseorang dengan memanfaatkan beberapa kekuatan otot untuk

melakukan aktivitas seperti menekuk, merenggang, mendorong, menarik, mengangkat, menurunkan dan melipat (Hasanjaya, Sutrisno, Dwihandaka, & Utami, 2018)

Gerak nonlokomotor merupakan gerak yang dilakukan oleh seseorang seperti mengayun, memutar lengan, mendorong, menarik, dan mencendongkan badan (Lumintuarso, 2013). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerak nonlokomotor adalah gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat.

3) Gerak Manipulatif

Gerak Manipulatif adalah sebuah aktivitas yang dilakukan tubuh manusia dengan bantuan alat sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu misalnya: badminton membutuhkan raket, pemain sepak bola membutuhkan bola, pemanah membutuhkan busur dan anak panah, pelempar lembing membutuhkan tombak dalam melakukan gerakannya (Ianuzzi, Pickar, & Khalsa, 2011).

Gerak manipulatif merupakan gerak yang objeknya bergerak, misalnya dalam menangkap bola, menggiring bola, melempar lembing, melempar bola, memantulkan bola, dan melakukan rangkaian gerak yang bervariasi dari setiap gerakan agar mampu dilakukan oleh seseorang (Lumintuarso, 2013). Gerak manipulatif dapat dilakukan dengan baik ketika peran organ–organ tubuh berjalan dengan satu tujuan dalam melakukan gerak, karena gerak manipulatif termasuk salah satu gerak

dasar yang mengandalkan keterampilan dengan mengkoordinasikan tangan, kaki, dan anggota tubuh yang lainnya (Sukendro, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerak manipulatif adalah sebuah gerak yang dilakukan seseorang menggunakan alat dengan tujuan utamanya untuk menghasilkan gerakan yang kreatif dan terampil. Gerak manipulatif memiliki gerakan yang kompleks karena gerakan ini kombinasi dari gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor yang digabungkan menjadi satu.

Tahapan dalam melaksanakan pembelajaran gerak di sekolah dasar (SD), gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif diajarkan kepada peserta didik secara bertahap sehingga para peserta didik harus menguasai ketiga gerakan tersebut dengan baik. Kemudian pada tahapan selanjutnya diberikan gerak yang memiliki tingkat kesulitan lebih dari gerakan sebelumnya. Peserta didik diberikan gerakan yang lebih kompleks sehingga pada akhirnya bentuk gerakan tersebut akan mengarah pada bentuk – bentuk gerakan dasar dalam olahraga.

Ruang lingkup model permainan irama langkah untuk kemampuan gerak dasar lempar lembing yang akan dikembangkan sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) kurikulum 2013 (K13) pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar. Dibawah ini KI dan KD yang akan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1
 KI KD 2013 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Sumber: Permendibud No 24 tahun 2016

No	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1.	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistimatis dan logis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dalam tindakan, yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	Mempraktikkan pola dasar gerak, jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional
2.	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistimatis dan logis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dalam tindakan, yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	Mempraktikkan pola dasar gerak, jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional
3.	Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistimatis dan logis dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat dalam tindakan, yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.	Mempraktikkan pola dasar gerak, jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional

Berdasarkan KI dan KD diatas maka ruang lingkup materi pembelajaran tentang gerak dasar lempar lembing yang dikembangkan melalui permainan irama langkah mencangkup motorik kasar dan motorik halus pada peserta didik dalam gerak lokomotor (lari, lompat, lempar, lonjat, dan jalan) sedangkan gerak non lokomotor meliputi (membungkuk dan melengkung) dan gerak manipulatif (melempar) yang dikembangkan melalui permainan.

4. Atletik

a. Hakekat Atletik

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*athlon* atau *athlum*”. Kedua istilah tadi mengandung makna: pertandingan, perlombatan, pergulatan atau perjuangan. Orang yg melakukan aktivitas atletik dinamakan *athlete*, pada bahasa Indonesia diklaim atlet (Bahagia, dkk, 2000: 64). Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Atletik mengacu dalam segala jenis olahraga, latihan, atau permainan yg menggunakan fisik manusia (Pavlović, 2020). Atletik juga termasuk cabang olahraga tertua dan menjadi ibu dari segala cabang olahraga (*mother of sport*) pada saat ini. (Anwarudin, 2010). Atletik merupakan kegiatan atau aktivitas jasmani yang terdiri dari berbagai gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yakni jalan, lari, lompat, dan lempar (Purnomo & Dapan, 2011).

Atletik termasuk salah satu unsur aktivitas jasmani dan kesehatan yang menjadi komponen dalam dunia pendidikan dari berbagai jenjang yang mengharuskan adanya pembinaan hidup sehat secara alami dan pengembangan pada aspek sosial, mental, serta emosional (Lufthansa , 2017).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yang meliputi lari,

lompat, lempar dan jalan menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dalam pendidikan sekolah dasar atletik mempunyai peranan penting bagi peserta didik untuk meningkatkan kreativitas dalam melakukan gerakan seperti lari, lompat, lempar dan jalan.

b. Tujuan Pembelajaran Atletik

Pembelajaran atletik didalamnya terkandung aneka macam unsur gerak dasar yg sangat diperlukan dan sangat cocok untuk diprogramkan di sekolah (History, 2020). Pada siswa yg memiliki keadaan fisik dan psikis yang normal, pelajaran atletik menjadi materi pendidikan jasmani yang sangat membantu perkembangan fisik, baik itu kesejukan jasmani, kemampuan gerak atau keterampilan (Elumalai & Ramakrishnan, 2020).

Dalam pembelajaran pastinya masih ada sesuatu yg akan dicapai, hal ini juga terjadi pada pembelajaran atletik. Menurut (Muhajir, 2004:118) tujuan dari pembelajaran atletik pada sekolah dasar sebagai berikut: 1). Membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 2). Dapat membantu kesehatan, kesejukan jasmani, mental serta mempunyai ketrampilan teknik cabang olahraga atletik; 4). Dapat mengisi ketika waktu luang dengan menggunakan aktivitas jasmani khususnya atletik.

5. Lempar Lembing

a. Hakikat Lempar Lembing

Nomor lempar termasuk salah satu nomor dari cabang atletik yang dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru. Tujuan dari nomor lempar adalah untuk mengukur jarak yang ditempuh (Susanto, 2016). Lempar lembing adalah salah satu olahraga dalam atletik yang menguji keandalan atlet dalam melemparkan objek berbentuk lembing sejauh mungkin. Lempar lembing merupakan cabang olahraga atletik yang diperlombakan dalam perlombaan nasional maupun internasional, baik untuk putra maupun untuk putri (Elumalai & Ramakrishnan, 2020). Unsur fisik yang dibutuhkan pada angka lempar ini merupakan kekuatan, kelentukan dan koordinasi gerakan secara keseluruhan (Murakami et al., 2017). Untuk mencapai prestasi yg diperlukan dalam angka lempar lembing, maka harus melakukan latihan yang teratur dan terus menerus tentunya di bawah bimbingan seorang guru pendidikan jasmani atau seorang pelatih (Winendra, dkk, 2002:68).

Lempar lembing memiliki kekhususan apabila dibandingkan dengan lempar cakram dan tolak peluru, dimana lempar lembing bukan tergantung tinggi, berat badan dan kekuatan maksimum, tetapi tergantung pada kekuatan lempar sebagai hasil dari panjangnya lari awalan (Aditya, 2019). Oleh karena itu secara teknis, lempar lembing hanya bisa dilempar dengan

baik jika dilakukan menggunakan irama, timing dan koordinasi gerakan yang halus yang dimulai berdasarkan kaki, tungkai, torso dan lengan (Purnomo & Dapan, 2013:135).

Tujuan dari melempar untuk memaksimalkan jarak yang diukur yang tercangkup dalam implementasinya (Musyabbih, 2018). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa aktivitas melempar merupakan gerakan yang menggunakan alat atau benda tertentu yang bertujuan untuk melakukan lemparan kearah sasaran.

b. Teknik Dasar Lempar Lembing

Pada cabang atletik banyak nomor–nomor yang dipertandingkan terutama, nomor lempar dalam nomor lempar terdapat 4 kategori yang diperlombakan/dipertandingkan di tingkat internasional yaitu: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martir. Sedangkan di Indonesia sendiri hanya terdapat 3 kategori lempar yang dipertandingkan, dan nomor lempar yang jarang dipertandingkan adalah lontar martil (Ganse & Degens, 2018). Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Awal lahirnya cabang olahraga atletik pada zaman Yunani kuno, lempar lembing merupakan sebuah pertontonan yang dilakukan oleh para gladiator dalam mempertontonkan ketangkasan dalam melakukan lemparan kearah sasaran (Zafar, 2010)

Dalam lempar lembing memiliki dua tujuan yaitu 1). Melempar lembing menggunakan kecepatan maksimum, pada pencapaian kecepatan maksimum maka seseorang atlet wajib mengarahkan energi tubuh sebanyak mungkin, 2). Melempar lembing menggunakan sudut pelemparan terbaik yg sanggup dihasilkan oleh seorang pelempar (Jarver, 2012).

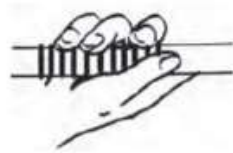
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat bahwa lempar lembing merupakan gerakan yang dilakukan dengan melempar dengan tujuan untuk menghasilkan jarak lemparan sejauh mungkin yang menggunakan kecepatan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, serta koordinasi.

(Purnomo & Dapan, 2013: 136) mengemukakan lima tahap teknik dasar lempar lembing. Adapun diantaranya yaitu: 1). Tahap memegang lembing 2). Tahap lari awalan lima langkah 3). Tahap pelepasan dan 4). Tahap akhiran

1) Tahap memegang lembing

Cara memegang lembing terdapat tiga macam antara lain: a) Cara biasa (*Amerika style*) yaitu dengan cara: Ibu jari dan jari telunjuk berada pada pangkal bulatan lembing, sedangkan jari lainnya menelungkup memegang lembing b) Cara finlandia (*Fin style*) yaitu dengan cara: Ibu jari dan jari telunjuk bertemu dalam ujungnya sempurna pada pangkal balutan, jari telunjuk relatif lurus ke atas, jari

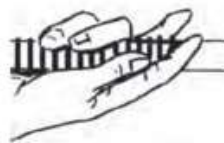
lainnya menelungkup memegang lembing c) Cara menjepit (*Tang style*) yaitu dengan cara: jari tengah dan jari telunjuk sebagai tumpu pegangan saling menjepit, jari lainnya menelungkup memegang lembing.



a. Cara memegang (*Amerika style*)



b. Cara memegang (*Fin style*)

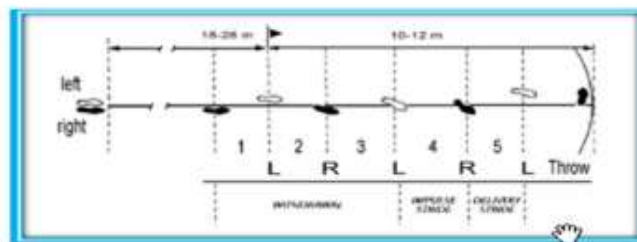
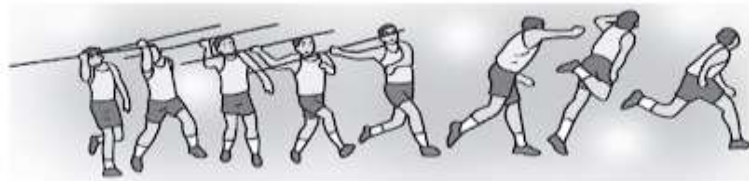


c. Cara memegang (*Tang style*)

Gambar 1
Posisi tangan saat memegang lembing
Sumber: (IAAF, 2009 :164)

2) Tahap lari awalan 5 langkah

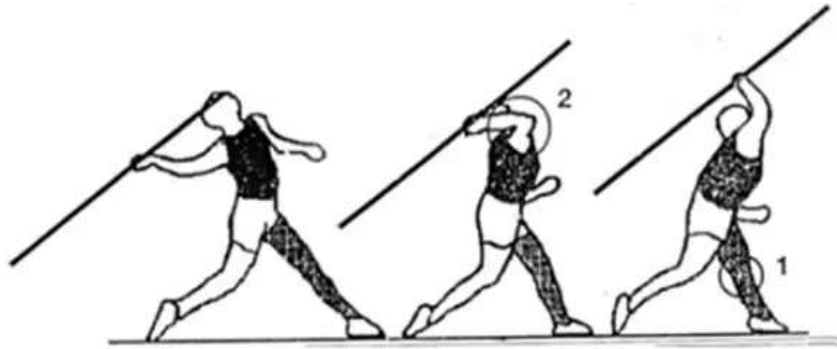
Cara melakukan lari awalan 5 sebagai berikut: a) menarik tangan saat kaki kiri mendarat b) bahu kiri menghadap pada arah sasaran c) posisi lengan diluruskan saat langkah pertama dan kedua



Gambar 2
Awalan Lima langkah
Sumber: (IAAF, 2009 :172)

3) Tahap pelepasan

Tahap pelepasan dalam lempar lembing sebagai berikut: a) Kaki kiri lurus ke depan menuju kearah lemparan, kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan. b) Badan agak condong ke samping kanan. c) Tangan kanan membawa lembing dengan lengan lurus dan tidak kaku d) Tubuh dimiringkan ke belakang dan tangan yang melempar diluruskan sepenuhnya



Gambar 3
Posisi badan saat melempar lembing
Sumber: (IAAF, 2009 :173)

4) Tahap akhiran

Tahap akhiran pada lempar lembing sebagai berikut: a) Tungkai secara cepat berganti posisi setelah lembing lepas b) Tungkai kanan sedikit dibengkokkan c) Tubuh bagian atas sedikit diturunkan d) Tungkai kiri diayunkan ke belakang.



Gambar 4
Posisi badan setelah melempar lembing
Sumber: (IAAF, 2009 :174)

6. Materi Gerak Dasar dalam Kurikulum 2013

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum 2013 serta merupakan bagian terpenting dari program pendidikan nasional, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan sosialisasi lingkungan higienis melalui pembekalan pengalaman belajar yang dilakukan secara sistematis dan dilandasi dalam nilai-nilai keimanan pada Tuhan Yang Maha Esa.

Cabang olahraga atletik sangat cocok dengan peserta didik sekolah dasar dikarenakan atletik memiliki unsur gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang disusun sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar pada kurikulum 2013 kemudian disajikan secara sederhana, logis dan sistematis sehingga memudahkan peserta didik sekolah dasar mampu memahami dengan baik pada materi-materi tentang atletik yang diterangkan oleh seorang guru. Atletik juga memiliki unsur komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani sesuai dengan kepribadian peserta didik sekolah dasar (Bian, 2011).

Tuntutan kompetensi inti dan kompetensi dasar kurikulum 2013 melalui unsur-unsur pendidikan jasmani, guru dituntut mampu menciptakan sebuah proses pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta didik sekolah dasar. semua materi yang disederhanakan harus disampaikan sesuai dengan keaslian, aktivitas melalui permainan yang telah dimodifikasi mengandung

unsur gerak dasar jalan, lari, lompat, serta lempar, serta selalu mengutamakan keselamatan dari seluruh peserta didik yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Kerangka pengembangan kurikulum pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar kelas I–VI tidak terlepas dari pengorganisasian kompetensi inti dan kompetensi dasar. Kompetensi spiritual dan kompetensi sosial pada peserta didik sekolah dasar dicapai melalui pembelajaran tidak langsung, karena hal ini sudah menjadi budaya baik di sekolah maupun di rumah.

Pengembangan Kompetensi Dasar (KD) selalu mengacu pada Kompetensi Inti (KI) yang disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran POJK. Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani untuk SD/MI terdiri atas 1). Gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif 2). Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, 3). Aktivitas atletik, 4). Aktivitas beladiri, 5). Aktivitas pengembangan dan kebugaran jasmani, 6). Aktivitas senam, 7). Aktivitas gerak berirama, 8). Aktivitas air dan keselamatan diri, 9). Kesehatan.

Tabel 2

Tabel 2
Peta Materi

Sumber: kementerian pendidikan dan kebudayaan, Jakarta, 2017

No	Lingkup pembelajarn	Materi
1.	Gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulative	Gerak dasar (jalan, lari, lompat, lempar, menekuk, mengayun, melilin, melempar, meregang, menangkap, dan menendang)
2.	Aktivitas permainan bola besar dan bola kecil	Gerak dasar dalam permainan bola besar dan permainan bola kecil (sepak bola, voli, kasti, dan basket, permainan sederhana atau permainan tradisional).
3.	Aktivitas atletik	Lari jarak pendek, jalan berbagai jarak dan waktu, lempar dengan berbagai cara dan alat, tolak dengan berbagai cara dan alat, lompat dengan berbagai arah, ketinggian, dan jarak.
4.	Aktivitas seni bela diri	Pencak silat
5.	Aktivitas pengembangan kebugaran jasmani	Kelentukan, kecepatan, kekuatan, keseimbangan dan daya tahan.
6.	Aktivitas senam	Pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, dan mendarat).
7.	Aktivitas gerak berirama	Variasi gerak langka dan ayunan lengan

		mengikuti irama (ketukan) tanpa dengan music
8.	Aktivitas air dan keselamatan diri	Keterampilan salah satu gaya renang dan dasar–dasar penyelamatan diri
9.	Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> • Bagian–bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. • Cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, kamar, lingkungan rumah, kelas dan lain – lain). • Perlunya memilih makanan bergizi dan jajan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh. • Prilaku terpuji dalam pergaulan sehari–hari (antar teman sebaya, orang yang lebih tua dan orang tua serta pendidik). • Bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika dan lain–lain atau sejenisnya. • Konsep memelihara diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.

7. Karakteristik Peserta Didik

a. Peserta didik sekolah dasar kelas IV

Karakteristik perkembangan dan pertumbuhan peserta didik sangat penting diketahui untuk menentukan aktivitas jasmani yang diberikan guru kepada peserta didik sekolah dasar. Pada usia ini peserta didik telah mengalami perubahan dalam koordinasi tubuh seperti melompat, berlari, berjalan, melempar, memukul, dan menangkap (Aisyah, 2015). Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) merupakan fase perkembangan *industry us inferiority*, dimana dalam perkembangan ini peserta didik akan melakukan kerja sama dengan teman sebaya, melalui aktivitas–aktivitas yang dikerjakan baik bidang akademik maupun bidang lainnya dalam bentuk permainan sederhana (Adriana, 2013).

Perkembangan pada anak sekolah dasar secara psikologi akan matang setelah peserta didik mengalami akhir dari masa anak–anak, yaitu pada usia 6 sampai 7 tahun ke atas dan pada usia 12 tahun anak-anak akan beralih ke masa remaja pertama dan meninggalkan masa anak–anak akhir. Karakteristik yang bersifat universal menjelang remaja diantaranya sebagai berikut: 1). Meningginya emosional yang terus meningkat sesuai dengan berjalannya perubahan fisik dan psikis, 2). Perubahan pola dan perilaku maka akan

berdampak pada nilai-nilai dalam lingkungan pada peserta didik (Suyadi, 2010).

Mengacu pada fungsi sekolah dasar dalam pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan serta meningkatkan mutu peserta didik untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta berbudi luhur, memiliki pengetahuan, nalar keterampilan, kesehatan jasmani, rohani serta kepribadian yang baik dan dapat diandalkan secara umum maupun secara khusus dalam masyarakat luas, tingkat dalam sekolah dasar dimulai dari kelas satu, dua, dan tiga disebut kelas bawah dengan usia 6 sampai 9 tahun sedangkan kelas empat, lima dan enam disebut dengan kelas atas dengan usia 9 sampai 12 tahun.

b. Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik

Pertumbuhan adalah perubahan fisik yang dapat diukur secara kuantitatif dan meliputi peningkatan ukuran. Indikator pertumbuhan mencakup tinggi badan, berat badan, ukuran tulang, dan pertumbuhan gigi. Perkembangan adalah peningkatan kompleksitas fungsi dan kemajuan keterampilan yg dimiliki oleh individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Perkembangan juga termasuk aspek perilaku dari pertumbuhan, contohnya individu mengembangkan kemampuan untuk berjalan, berbicara, berlari dan

melakukan suatu kegiatan yg semakin kompleks (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2011).

Istilah pertumbuhan dan perkembangan keduanya mengacu dalam proses dinamis. Pertumbuhan dan perkembangan sering digunakan secara bergantian, keduanya mempunyai makna yg berbeda. Pertumbuhan dan perkembangan adalah proses yg berkelanjutan, teratur, berurutan yg ditentukan oleh faktor maturasi, lingkungan, dan genetik (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2011).

Perkembangan dapat diartikan sebagai suatu perubahan yang terjadi pada fisik dan psikis (rohani), perubahan fisik maupun psikis akan menuju kematangan secara baik pada peserta didik dan berlangsung secara sistimatis, progresif, serta berkesinambungan. Kemudian dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1). Sistimatis, artinya sebuah perubahan yang terjadi pada pribadi peserta didik namun saling ketergantungan, atau saling mempengaruhi dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan karena berjalan secara harmonia.
- 2). Progresif, artinya sebuah perubahan yang maju, meluas, dan mendalam pada pribadi peserta didik contoh perubahan dari rendah menjadi tinggi, dari kurus menjadi gemuk, dan perubahan berpikir dari yang sederhana menjadi kompleks

- 3). Berkesinambungan artinya bahwa sebuah perubahan yang terjadi secara berurutan atau melalui fase–fase yang berlaku pada setiap manusia dan tidak meloncat–loncat.

c. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Tingkatan kelas pada sekolah dasar dapat dibagi 2 diantaranya kelas bawah dan kelas atas. Kelas bawah terdiri kelas satu, dua, dan tiga, sedangkan kelas atas yang terdiri kelas empat, lima, dan enam. Untuk melakukan aktivitas jasmani atau olahraga yang diberikan pada anak sekolah dasar maka perlu mengetahui ciri pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia tersebut. Anak sekolah dasar kelas atas biasanya berusia rentang 10-12 tahun.

Karakteristik Anak Usia 10-12 tahun sebagai berikut: 1). Menyenangi permainan aktif 2). Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat 3). Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi 4). Mencari perhatian orang dewasa 5). Pemujaan kepahlawanan tinggi 6). emosionalnya tidak stabil 7). Mulai mengetahui arti tentang waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya (Rita Eka, dkk, 2008: 116).

(Rita Eka, dkk, 2008: 116) menjelaskan karakteristik-karakteristik anak kelas atas sekolah dasar antara lain:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar dan realistis.

- 3) Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai menjadi tolak ukur yang sempurna tentang prestasi belajarnya pada sekolah
- 5) Anak-anak senang membentuk kelompok untuk bermain bersama, anak-anak menciptakan peraturan sendiri pada kelompoknya.

Peranan guru Pendidikan jasmani sangat penting dalam memberi pengarahan dan bimbingan . Harus sesuai dengan sifat *psiko-sosial* anak, guru dapat menempatkan dirinya menjadi orang dewasa yang bisa dipercaya, dapat memberikan perhatian, persetujuan serta dorongan pada anak untuk berbuat sebaik-baiknya. Karakteristik dan pertumbuhan anak, baik pertumbuhan fisik, maupun pertumbuhan mental emosionalnya, sangat penting untuk diketahui dan dipahami oleh guru pendidikan jasmani saat memilih jenis kegiatan olahraga yang akan diberikan.

Jika jenis aktivitas fisik atau olahraga yang diberikan tidak sesuai dengan karakteristik anak tersebut, maka aktivitas fisik atau olahraga tidak akan berpengaruh positif terhadap perkembangan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih kegiatan fisik antaranya penetapan materi dan penetapan aktivitas fisik.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Pada penelitian ini perlu adanya penelitian yang relevan untuk dijadikan acuan dalam penelitian ini, dibawah ini penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Pintoko Suprayogo (2016), dengan judul “Pengembangan Model Permainan Sederhana Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah” produk yang dihasilkan dalam penelitian 6 model permainan yaitu: 1). Permainan lompat tali, 2). Permainan lompat karpet, 3). Permainan lompat gawang, 4). Permainan bola gantung, 5). Permainan engkle bola, 6). Permainan bola keranjang. Uji coba skala kecil dilaksanakan di SDN Ngeringin dengan jumlah 32 siswa, uji coba skala besar dilaksanakan di SDN Deresan dengan jumlah 28 siswa dan SDN Puren dengan jumlah 30 siswa. Hasil akhir penelitian ini menunjukan bahwa semua produk yang dikembangkan layak digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan penelitian di atas terdapat relevansi yang sesuai dengan penulis yaitu mengembangkan model permainan pada siswa sekolah dasar, namun terdapat model permainan yang berbeda sehingga menghasilkan produk yang berbeda pada peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh pintoko suprayogo (2016) berfokus paa

pembelajaran gerak dasar, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis untuk permainan lempar lembing.

2. Retno Kusbadiah (2015) dengan judul “ Pengembangan Gerak Dasar Tolak Peluru Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas V. produk yang dihasilkan dalam penelitian ini 4 model permainan yaitu: 1). Permainan menolak berpasangan, 2). Permainan menolak bola, 3). Permainan menolak bola ke ring sasaran, 4). Permainan menolak bola ke zona nilai. Uji coba skala kecil dilaksanakan di SDN 1 Ngijon dengan jumlah 20 siswa dan di SDN 2 Ngijon dengan jumlah 26 siswa. Akhir dalam penelitian ini semua produk dalam penelitian ini layak untuk digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Sesuai dengan penelitian di atas terdapat relevansi yaitu membuat model permainan atletik, akan tetapi model permainan yang dilakukan berfokus pada materi tolak peluru. Sehingga tidak sepenuhnya dijadikan acuan namun kajian teori dalam peserta didik sekolah dasar dan model permainan dapat dijadikan acuan.

Berdasarkan penelitian relevan di atas perlu adanya inovasi terbaru pada materi atletik dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk siswa sekolah dasar yang mengalami kejenuhan dalam melakukan aktivitas olahraga tanpa adanya permainan. Dengan demikian hal ini sejalan dengan peneliti untuk menindak lanjuti mengembangkan model permainan irama langkah untuk materi lempar lembing pada siswa kelas IV sekolah dasar.

C. Kerangka Berpikir

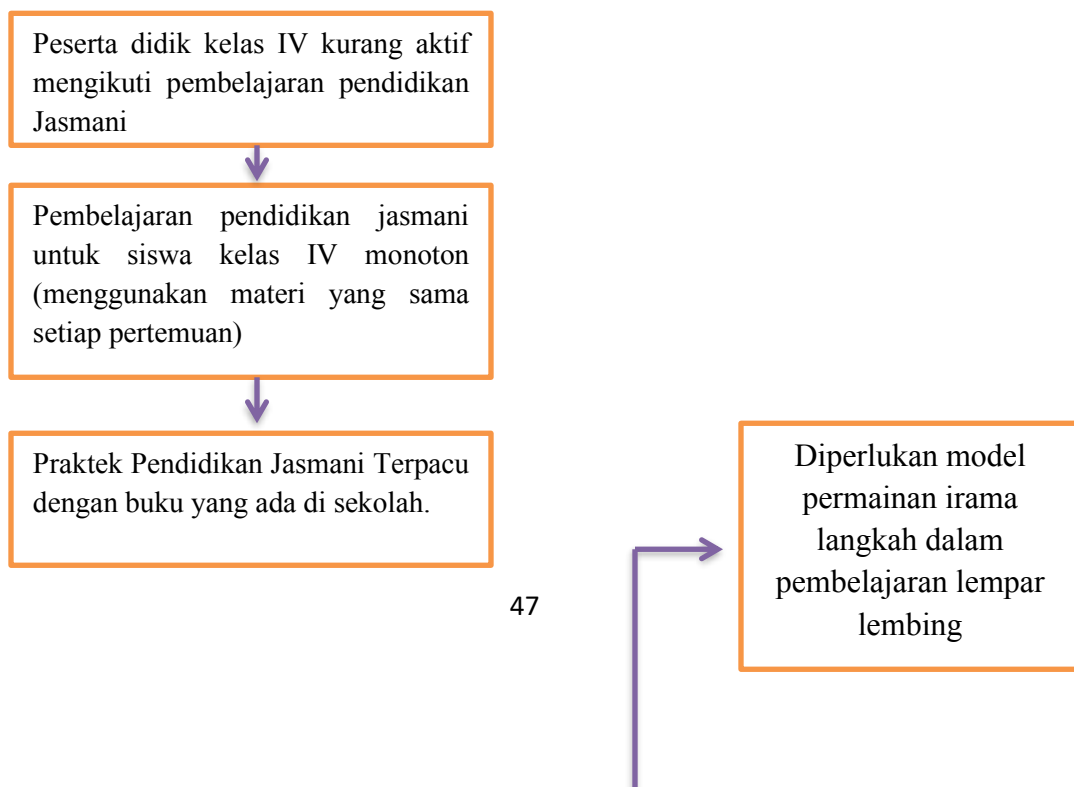
Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah dasar meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, ritmik dan akuatik. Perkembangan peserta didik banyak faktor yang mempengaruhinya salah satunya sistem gerak pada peserta didik, karena sistem gerak sangat penting untuk menunjang proses peserta didik di tahap – tahap kehidupan selanjutnya.

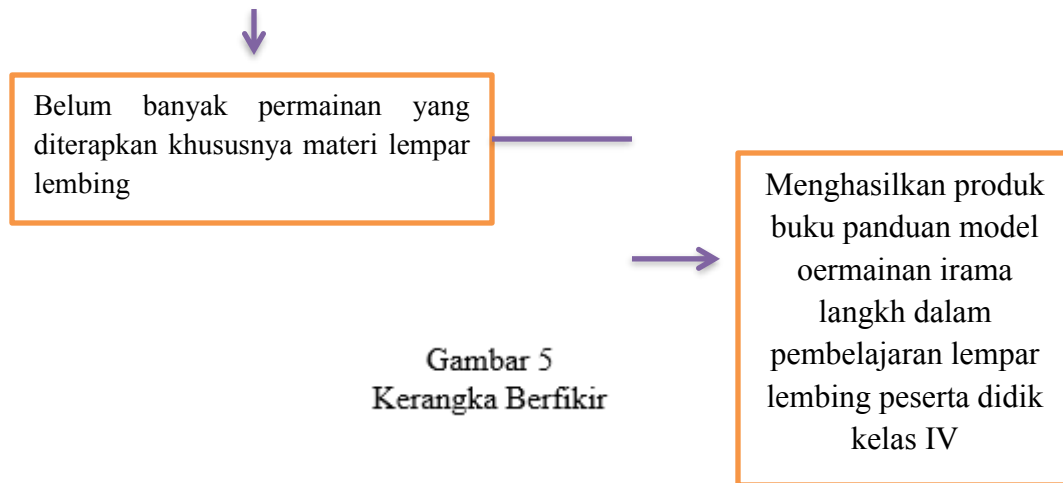
Atletik merupakan materi pokok dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang mempunyai peranan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta prestasi dalam bidang olahraga, kemudian terdapat pemenuhan kebutuhan dasar dari peserta didik yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pada pendidikan sekolah dasar cabang olahraga atletik sering menjadi pilihan utama dalam pesta olahraga tahunan. Dengan demikina harapanya para peserta didik berlatih dengan sungguh untuk mengukir prestasi tidak hanya di bidang akademisi namun dibidang olahraga.

Pembelajaran akan lebih efektif jika menggunakan model permainan yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD serta model pembelajaran yang menarik bagi peserta didik. Pengembangan model permainan irama langkah dalam

pembelajaran lempar lembing diupayakan lebih efektif dan optimal sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.

Dalam penelitian ini peneliti memiliki gagasan dari pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing bahwa, proses pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing. Dalam penelitian ini juga peneliti menghasilkan buku panduan karena belum ada buku panduan tentang gerak dasar lempar melalui permainan irama langkah. Produk yang dihasilkan lebih mengutamakan pada pembelajaran yang membuat peserta didik nyaman, senang dan tidak mengalami tekanan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk mengetahui secara pasti hasil dari Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung, dalam penelitian ini disusun kerangka berpikir sebagai berikut:





D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah dan kerangka berpikir diatas, maka pertanyaan peneliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
2. Bagaimana kelayakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang layak untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
3. Bagaimana efektivitas model permainan irama langkah pada pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

BAB III

METODE PENELITIAN

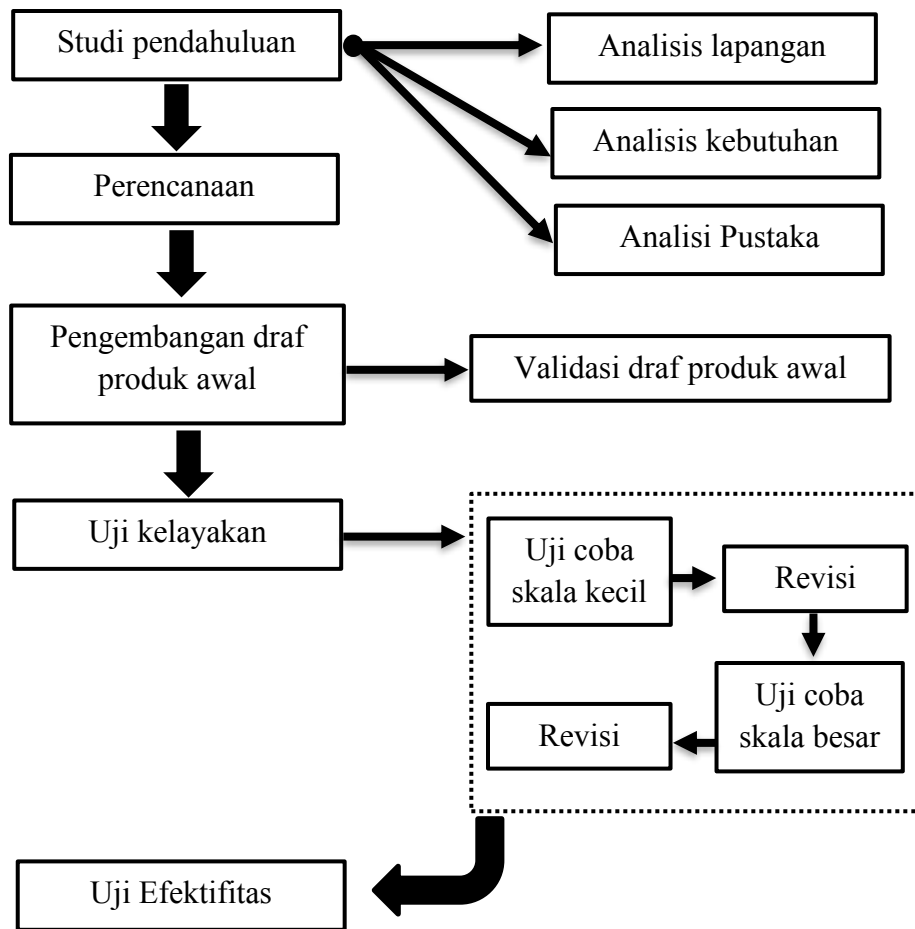
A. Model Pengembangan

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Penelitian dan pengembangan bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk dan menguji efektivitas produk. Model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan *Research and Development* (R&D) yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Menurut Borg, & Gall (1983). *Research and Development* (R&D) merupakan sebuah proses untuk mengembangkan dan mengevaluasi produk pendidikan. Nana Syaodih Sukmadinata (2009: 164) mendefinisikan penelitian R&D adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan.

Penelitian dan pengembangan (R&D) proses yang digunakan untuk menghasilkan berbagai macam produk atau memperbarui produk yang sudah ada, dan produk yang dihasilkan adalah buku teks, film instruksi, dan perangkat lunak computer, tetapi ada juga metode, seperti metode pembelajaran.

B. Prosedur Pengembangan

Dalam setiap pengembangan diperlukan memilih dan menentukan langkah yang paling tepat dalam sebuah penelitian dan penelitian tersebut memiliki landasan dengan berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapi (Putra, 2011). Produk yang dihasilkan berupa model permainan irama langkah . Dari tahapan *Research and Development* oleh Borg & Gall, penelitian ini dilakukan dalam 6 langkah penelitian yaitu sebagai berikut.



Gambar 6
Model Pengembangan Borg & Gall (1983)
Prosedur penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini diadabtasi dari

Borg & Gall (1983) yaitu sebagai berikut.

1. Tahap Studi Pendahuluan

Menurut Borg & Gall (1983) menyebutkan bahwa pada tahap studi pendahuluan mencakup analisis kebutuhan, analisis pustaka, penelitian skala kecil, dan persiapan membuat laporan terkini. Pengumpulan informasi pada penelitian ini dilakukan melalui studi pendahuluan mengenai penyelenggaraan

pembelajara gerak dasar . Pengumpulan data dilakukan dengan cara sabagai berikut.

- a. Analisis lapangan dilakukan untuk mengetahui kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa sekolah dasar.
- b. Analisis kebutuhan menjadi dasar dari pengembangan model permainan irama langkah yang tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa sekolah dasar.
- c. Analisis pustaka dilakukan untuk pengembangan model permainan yang sesuai dengan teori perkembangan anak dan model permainan yang tepat untuk digunakan.

2. Tahap Perencanaan

Borg & Gall (1983) menyebutkan bahwa dalam melakukan perencanaan, hal-hal yang harus dilakukan adalah mendefinisikan keterampilan yang harus dipelajari, merumuskan tujuan, menentukan urutan pembelajaran dan uji coba kelayakan. Adapun tahap-tahap pengembangan model permainan irama langkah yaitu sebagai berikut:

- a. Mendefinisikan kemampuan gerak dasar lempar lembing.
- b. Merumuskan tujuan pengembangan model permainan irama langkah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.
- c. Merancang model permainan yang sesuai dengan materi pembelajaran berdasarkan kebutuhan.

- d. Membuat instrumen penilaian untuk mengevaluasi kemampuan gerak dasar lempar lembing.

3. Tahap Pengembangan Draf Awal Produk

Setelah proses analisis dalam penelitian ini dimulai dengan mengembangkan satu produk yang membantu guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran gerak dasar melempar, dan produk yang dibuat dalam bentuk produk awal, dengan berdasarkan:

- a. Analisis muatan kurikulum kelas IV sekolah dasar dengan berdasarkan kompetensi inti dan kompetensi dasar.
- b. Analisis pembelajaran di sekolah dasar dengan karakter produk yang akan dihasilkan dalam penelitian ini. Oleh karena itu perlu adanya 1). Identifikasi, 2). Mencari kesulitan yang dialami oleh peserta didik dalam mempelajari gerak dasar melempar melalui permainan irama langkah, 3). Identifikasi berdasarkan teori-teori yang dilakukan dalam study pustaka, dan 4). Identifikasi beberapa keperluan yang dapat mengatasi dan memberikan masalah dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
- c. Analisis karakteristik peserta didik. Dalam hal ini saat pengembangan produk perlu juga mempertimbangkan karakteristik dari peserta didik, karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda
- d. Menentukan tujuan dan permainan yang akan digunakan dalam pengembangan atau dalam menghasilkan sebuah metode.

- e. Menetapkan pengorganisasian dalam pembelajaran. Dalam menjalankan proses pembelajaran seorang guru harus selalu berinovatif sehingga penyampaian materi bisa diterima dengan baik oleh para peserta didik
- f. Menganalisis kenyamanan produk yang digunakan. Dalam hal ini meliputi keamanan dan kenyamanan.
- g. Pembuatan produk awal perlu untuk diperhatikan agar dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar melempar pada peserta didik

4. Validasi Draf Awal Produk

Produk yang telah dikembangkan selanjutnya melewati proses validasi oleh para ahli untuk memperbaiki rancangan produk sebelum diuji coba. Validasi pada penelitian ini meliputi validasi materi, permainan, dan instrumen penelitian. Validasi dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh kritik dan saran dari produk yang dikembangkan sehingga dapat dilakukan perbaikan.

5. Tahap Uji Kelayakan

Tahap selanjutnya adalah uji kelayakan. Pada tahap ini dilaksanakan 2 uji coba yaitu uji coba skala kecil dan skala besar. Uji coba kelayakan dilakukan untuk menguji tingkat kelayakan dari produk yang dikembangkan dan untuk memperoleh kritik dan saran dari para praktisi yang dilibatkan dalam penelitian.

a. Uji coba skala kecil

Produk awal yang telah divalidasi akan di uji cobakan dalam skala kecil/ uji coba dalam skala terbatas. Dalam perkembangan skala kecil untuk

mengetahui tingkat implementasi dari permainan yang dikembangkan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing. Uji coba skala kecil dilakukan pada siswa yang berjumlah 10 siswa SDN 2 Pulau Besar setelah siswa menggunakan permainan irama langkah selanjutnya siswa dan guru mengisi angket respon untuk memperoleh data atau informasi yang digunakan untuk perbaikan/revisi. Berdasarkan revisi tersebut dihasilkan permainan irama langkah yang nantinya diuji cobakan pada tahap selanjutnya.

b. Uji coba skala besar dan revisi

Dalam uji coba skala besar sudah mencangkup luas atau dalam skala yang besar dan banyak. Permainan irama langkah yang telah direvisi dari uji coba skala kecil selanjutnya diuji cobakan pada skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada siswa SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar yang berjumlah masing-masing 20 siswa setelah siswa menggunakan permainan irama langkah selanjutnya siswa dan 2 guru pendidikan jasmani mengisi angket respon untuk memperoleh data atau informasi yang digunakan untuk memperbaiki produk permainan irama langkah sehingga produk layak dan siap diuji cobakan pada uji efektivitas.

6. Uji Efektivitas

Uji efektivitas model permainan irama langkah bertujuan untuk mengetahui keefektivan model permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa sekolah dasar. Hasil dari uji efektivitas

dapat menjadi landasan untuk melakukan revisi tahap akhir terhadap produk yang dikembangkan agar menghasilkan produk final. Setelah uji efektivitas dan finalisasi produk, maka produk tersebut dapat didesiminasikan dan diimplementasikan.

C. Desain Uji Coba Produk

Uji coba produk ini dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait tingkat penggunaan model serta tingkat keefektifan dalam pengembangan model. Uji coba model dilakukan dengan menggunakan model bermain. Dengan maksud untuk menyempurnakan model permainan yang dikembangkan, kemudian dipraktikkan secara langsung di lapangan. Dari uji coba model ini untuk mengetahui tingkat kelayakan dan keefektifan model yang dikembangkan.

1. Desain Uji Coba

dalam penelitian pengembangan, desain uji coba sangat perlu dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah dikembangkan. Produk tersebut diuji kelayakannya untuk dijadikan sebagai sumber belajar. Penilaian produk dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan ahli instrument, kemudian dilakukan revisi tahap I. Selanjutnya produk kembali dinilai oleh guru pendidikan jasmani, kemudian dilakukan revisi tahap II. Setelah itu, produk diuji cobakan kepada siswa sekolah dasar kelas IV. sebelum produk akan menjadi produk akhir yang layak dan berkualitas sebagai pedoman dalam mempelajari teknik dasar lempar lembing.

a. Uji Kelayakan

1) Uji Coba Skala Kecil

Uji coba lapangan terbatas atau berskala kecil dilakukan setelah produk yang dikembangkan telah dinyatakan valid oleh *expert judgment*. Uji coba skala kecil bertujuan untuk memperoleh masukan terhadap hasil revisi produk yang telah diujikan pada uji awal. Uji coba terbatas dilaksanakan dengan memberikan angket kepada 1 guru dan 10 siswa kelas IV SDN 2 Pulau Besar. Hasil angket respon siswa dan guru menjadi dasar untuk perbaikan model permainan irama langkah selanjutnya sehingga produk layak dan siap diuji cobakan pada uji coba skala besar atau uji lapangan operasional.

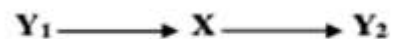
2) Uji coba Skala Besar

Uji coba skala besar sudah mencakup luas atau dalam skala yang besar dan banyak. Permainan irama langkah yang telah direvisi dari uji coba skala kecil selanjutnya diuji cobakan pada skala besar. Uji coba skala besar dilakukan pada siswa SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar yang berjumlah masing-masing 20 siswa setelah siswa menggunakan permainan irama langkah selanjutnya siswa dan 2 guru pendidikan jasmani mengisi angket respon untuk memperoleh data atau informasi yang digunakan untuk memperbaiki produk permainan irama

langkah sehingga produk layak dan siap diuji cobakan pada uji efektivitas.

3) Uji Efektivitas

Setelah produk yang dibuat menjadi produk akhir. Maka selanjutnya akan diuji cobakan efektifitas produk akhir. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *the one grub pretest posttest desain* atau tidak adanya grub control adapun desain eksperimen digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment dengan 5 inti permainan*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

2. Subjek Uji Coba

Subjek dalam penelitian ini melibatkan subjek uji coba kelas IV SDN Se-gugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung yang terdiri dari 2 sekolah yaitu SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar. Subjek penelitian dalam penelitian ini hanya melibatkan SD Negeri, berikut ini rincian subjek yang digunakan.

- a. Uji skala kecil atau lapangan terbatas melibatkan 10 siswa kelas IV SDN 2 Pulau Besar dan 1 orang Pendidikan jasmani.
- b. Uji coba skala besar atau lapangan oprasional melibatkan siswa SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar yang berjumlah masing-masing 20 siswa dan 2 guru Pendidikan jasmani.

3. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara, angket, skala penilaian produk dan tes. Berikut ini rincian teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian dan pengembangan model permainan irama langkah.

1) Observasi

Informasi mengenai subjek uji dan lingkungan penelitian yang dapat diperoleh dari observasi, observasi melibatkan peserta didik, lingkungan sekolah dan guru olahraga. Observasi digunakan pada saat analisis kebutuhan guru sebagai dasar penelitian dan pengembangan.

Berikut kisi-kisi dari pedoman observasi yang disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 3
Kisi – kisi observasi lapangan

No	Faktor Pengamatan	Indicator pengamatan
		Efektifitas pembelajaran
1.	Waktu pembelajaran	Efesiensi waktu bersih yang digunakan siswa selama jam praktek dilapangan
2.	Sarana dan prasarana	Keadaan sarana dan prasarana sekolah
		Masalah yang ada dalam sarana dan prasarana pendukung pendidikan jasmani
		Alat yang digunakan dalam pembelajaran

	Lapangan yang digunakan dalam pembelajaran
	Menggunakan aktivitas yang beragam
	Modifikasi alat

2) Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang (Arikunto, 2014: 198). Studi pendahuluan atau analisis kebutuhan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa pedoman wawancara, pedoman wawancara berisi daftar pertanyaan yang merupakan garis besar tentang hal mendasar yang ditanyakan, pewawancara berhak mengembangkan pertanyaan untuk memperdalam informasi, jenis wawancara terbuka mengharuskan seorang pewawancara membuat garis – garis besar yang dirumuskan namun tidak perlu ditanyakan secara berurutan saat melakukan wawancara. Hasil wawancara ini digunakan untuk menganalisis kebutuhan dalam pengembangan model permainan irama langkah.

Tabel 4
Wawancara Analisis Kebutuhan

No	Pertanyaan	Deskripsi jawaban
1	Buku apa yang bapak/ibu gunakan sebagai	

	sumber utama dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	
2	Apakah bapak/ibu menggunakan buku pendukung lainnya dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	
3	Apakah bapak ibu menyediakan buku panduan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	
4	Apakah siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar pada pembelajaran lempar lembing?	
5	Buku seperti apa yang bapak/ibu butuhkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran.	
6	Apakah bapak ibu pernah menggunakan buku permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing?	
7	Bagaimana pendapat bapak/ibu terkait kebutuhan buku panduan permainan irama langkah khususnya dalam pembelajaran lempar lembing?	
8	Apakah dengan penggunaan permainan irama langkah pada pembelajaran lempar lembing dapat dilakukan?	
9	Ketika bapak/ibu mengajar pada mata pelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lempar lembing apakah bapak/ibu membutuhkan	

	adanya modifikasi peralatan dalam proses pembelajaran?	
--	--	--

3) Angket

pengumpulan data dalam penelitian ini juga akan menggunakan angket. Angket sebagai instrument pengumpulan data dibuat untuk memperoleh informasi yang relevan dalam tujuan penelitian. Angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut. Daftar pertanyaan dapat bersifat terbuka, yaitu jika jawaban tidak ditemukan sebelumnya oleh peneliti dan dapat bersifat tertutup, yaitu alternatif jawaban yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti.

4) Tes

Tes yang diberikan bertujuan untuk menilai dan mengukur kemampuan gerak dasar lempar lembing. Hasil tes digunakan untuk mengukur keefektivan model permainan irama langkah.

b. Instrumen Pengumpulan data

1) Instrument Produk

Instrument merupakan angket yang disusun untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan. Angket berisi daftar pernyataan disertai

skala nilai digunakan untuk memberikan penilaian pada validasi ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar.

Tabel 5
Kisi-kisi instrument untuk ahli materi terhadap model permainan

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	No butir	jumlah
1.	Kesesuaian permainan irama Langkah dengan K13	1. Isi materi mencakup kompetensi inti dan kompetensi dasar	1,2,3,4,	4
2.	Isi Materi	2. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar	5,6,7	3
		3. Ketepatan materi dalam Latihan teknik dasar	8,9	2
3.	Bahasa	4. Menggunakan bahasa Indonesia yang benar sederhana dan muda dipahami.	10,11	2
4.	Ketepatan permainan irama langkah	5. Ketepatan sesuai dengan model Latihan Teknik dasar	12,13,14,15	4
5.	Kemudahan memahami pedoman	6. Penjelasan kemudahan pemahaman materi latihan teknik dasar	16,17,18,19	4
Jumlah				19

Tabel 6
Kisi-kisi instrument untuk ahli permainan terhadap model permainan

No	Aspek Penilaian	No Butir	Jumlah
1.	Kemenarikan	1,2	2
2.	Kesederhanaan	3,4,5,6	4
3	Kesesuaian	7,8,9,10,11,12,13	7
4	Terstruktur	14,15.	2
Jumlah			15

Tabel 7
Kisi-kisi instrument untuk guru terhadap model permainan

No	Aspek Penilaian	Pernyataan	No butir	jumlah
1.	Kesesuaian permainan irama Langkah dengan K13	1. Isi materi mencakup kompetensi inti dan kompetensi dasar	1,2,3,4,	4
2.	Isi Materi	2. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar	5,6,7	3
		3. Ketepatan materi dalam Latihan teknik dasar	8,9	2

3.	Bahasa	4. Menggunakan bahasa Indonesia yang benar sederhana dan muda dipahami.	10,11	2
4.	Ketepatan permainan irama langkah	5. Ketepatan sesuai dengan model Latihan Teknik dasar	12,13,14,15	4
5.	Kemudahan memahami pedoman	6. Penjelasan kemudahan pemahaman materi latihan teknik dasar	16,17,18,19	4
Jumlah				19

Tabel 8
Kisi – kisi Instrumen untuk siswa

No	Aspek Penilaian	No Butir	Jumlah
1	Kemudahan	1,2,3,4	4
2	Kemenarikan	5,6,7	3
4	Kebermanfaatan terhadap modifikasi permainan irama langkah	8,9,10	3
Jumlah			10

2) Instrument Uji Efektivitas

Tabel 9
Instrumen Uji Efektivitas

Aspek	Indikator	Skor			
Psikomotor	Awalan	1	2	3	4
	Pelaksanaan	1	2	3	4
	Akhiran	1	2	3	4

4. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data–data berikut: a. Data validasi para ahli terhadap draft model, b. Data hasil uji coba skala kecil, c. Data hasil skala besar, 4. Data uji efektivitas. Sedangkan analisis deskriptif kualitatif dilakukan terhadap data hasil wawancara saat studi pendahuluan.

a. Analisis Data Studi Pendahuluan

Analisis wawancara ini akan dilakukan dengan cara mengadakan tanya jawab dengan guru pendidikan jasmani kelas IV, alat yang digunakan berupa pedoman wawancara yang mengacu pada tujuan pembelajaran yang dirumuskan dalam kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik.

b. Analisis Kelayakan Produk

Draff awal model dianggap layak untuk diuji cobakan dalam skala kecil dan skala besar apabila para ahli telah memberikan validasi terhadap instrument dan layak untuk diuji cobakan. Data yang didapatkan kemudian

dihitung, dan persentase. Untuk mengelolah data kelayakan dari angket yang dijelaskan Sugiyono (2014:93) sebagai berikut:

$$P2 = \frac{\sum X}{\sum Xg} \times 100\%$$

Keterangan:

P2 = Presentase kelayakan

$\sum X$ = Jumlah keseluruhan jawaban siswa dan guru

$\sum Xg$ = Jumlah keseluruhan skor ideal dalam satu item

100%= Konstanta

Tabel 10
Kriteria Kalayakan

No	Persentase (%)	Nilai	Kategori
1	81 %- 100%	A	Sangat baik
2	61% - 80%	B	Baik
3	41% - 60%	C	Cukup baik
4	21% - 40%	D	Kurang baik
5	0%- 20%	E	Tidak layak

c. Analisis Uji Efektivitas

Setelah permainan irama langkah dinyatakan layak, selanjutnya media tersebut diuji keefektifannya. Uji kefektifan digunakan untuk mengetahui

perbandingan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* kemampuan gerak dasar langkah pada melempar lembing. Uji keefektifan permainan irama langkah dilakukan melalui uji-t. Berikut ini tahapan dalam menguji efektifitas permainan irama langkah terhadap kemampuan gerak dasar lempar lembing pada peserta didik.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal apabila hasil penghitungan taraf signifikansi (*sig*) lebih dari 0,05. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistics ver.26.0 for Windows* menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Uji normalitas didasarkan pada hipotesis berikut.

H_0 : Data berasal dari populasi berdistribusi normal

H_a : Data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal

2) Uji Hipotesis Uji-t

Uji-t dilakukan untuk mengetahui perbandingan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* gerak dasar lempar lembing. Uji-t dilakukan setelah uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi. Hipotesis diuji menggunakan uji-t berpasangan atau *paired sample t-test* dan *independent t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran

menggunakan permainan irama langkah. Perhitungan uji hipotesis ini menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistics ver.26.0 for Windows*. Apabila nilai sig. > 0.05 maka H_0 diterima dan apabila sig. <0,05 maka H_0 ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk

1. Studi Pendahuluan

Tahap penelitian dan pengumpulan informasi digunakan untuk menganalisis kebutuhan dalam melakukan penelitian dan pengembangan. Informasi yang diperoleh untuk merancang produk yang dibutuhkan sekolah. Pemerolehan informasi dilakukan melalui observasi dan wawancara. Pengumpulan informasi dilakukan pada dua SD Negeri yang berada di Gugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung. Kedua SD tersebut meliputi SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar.

Setelah menentukan SD, Selanjutnya dilakukan pengumpulan informasi dengan cara observasi dan wawancara. Observasi dilakukan oleh mengamati

bagaimana kondisi sekolah dari fasilitas dan buku pendukung. Sedangkan wawancara dilakukan pada guru terkait permasalahan dan kebutuhan sekolah.

Pengembangan modifikasi model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing dikembangkan atas dasar studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan mengkaji literature yang relevan, wawancara kepada guru pendidikan jasmani dan studi observasi. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan suatu informasi di SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung sebagai berikut:

1. Praktek pembelajaran pendidikan jasmani masih terpaku pada buku yang disediakan disekolah
2. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa selalu sama dengan yang sebelumnya sehingga siswa memiliki minat yang rendah dalam pembelajaran tersebut
3. Masih minimnya pembelajaran lempar lembing yang berbasis permainan.

Berdasarkan hasil studi lapangan yang telah dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa guru pendidikan jasmani sangat membutuhkan suatu pengembangan modifikasi model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing.

2. Perencanaan Desain Model Permainan

Pada tahap perencanaan desain model permainan ini penulis melakukan pendefinisian produk yang akan dikembangkan yaitu model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing merumuskan tujuan, memperkirakan

dana penelitian, perkiraan waktu untuk terjun penelitian, menentukan langkah-langkah penelitian dan bentuk peran serta yang dibutuhkan selama proses penelitian, yang termasuk pengembangan dan penyusunan uji kelayakan produk. Perencanaan dilakukan dengan menyusun produk berupa buku panduan model permainan irama langkah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing. Pada tahap ini penulis menyusun produk awal berupa buku panduan untuk di validasikan kepada ahli materi dan permainan serta instrument penilaian kemampuan gerak dasar lempar lembing.

3. Desain Produk Awal Model Permainan Irama Langkah

Pada tahap ini penulis menyusun produk awal model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang dikemas dalam buku panduan. Produk awal dikembangkan dalam penelitian adalah model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung. Pada tahap ini meliputi proses kegiatan pengembangan draf awal yang akan diuji cobakan yang termasuk sarana, bahan dan instrumen penelitian yang diperlukan untuk uji coba produk yang dihasilkan. Proses pertama pada tahap ini melakukan validasi produk awal oleh ahli materi, permainan serta ahli instrument kemampuan gerak dasar yang *expert* di bidangnya, ahli materi tersebut ialah Bapak Widiyanto, ahli media Bapak Suharjana dan ahli instrument kemampuan gerak dasar lempar lembing ialah Bapak Edy Purnomo. Kemudian

setelah mendapatkan validasi dari ahli produk awal dan instrument penilaian diperbaiki sebelum melakukan uji coba di lapangan. Berdasarkan hasil dari penilaian ahli materi, media dan instrument kemampuan gerak dasar lempar lembing dapat dijelaskan bahwa beberapa model permainan yang dikembangkan sudah layak untuk di uji cobakan, tetapi harus dilakukan sedikit revisi sebelum di uji cobakan.

4. Validasi Produk Awal dan Revisi

Tahap validasi dilakukan untuk mengetahui bahwa produk awal yang berupa model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang dikemas dalam buku panduan dan instrument yang digunakan pada proses penelitian sesuai dengan keseluruhan aspek yang akan diukur. Ahli validasi meliputi ahli materi, ahli permainan dan ahli instrument kemampuan gerak dasar lempar lembing, sebagai ahli materi, ahli permainan dan instrument kemampuan gerak dasar lempar lembing adalah Bapak Widiyanto ahli materi kemudian untuk ahli permainan adalah Bapak Suharjana dan ahli instrument kemampuan gerak dasar lempar lembing adalah Bapak Eddy Purnomo. Berdasarkan hasil validasi penilaian oleh ketiga ahli tersebut dilakukan revisi produk awal sebelum dilakukan uji coba, proses revisi dilakukan

sampai dengan produk mencapai consensus kemudian baru di katakan valid dan dapat untuk diuji cobakan.

B. Hasil Validasi Produk

1. Hasil Validasi Draf Produk

a) Data kualitatif

Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga ahli materi, ahli permainan dan ahli instrumen terhadap model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing berikut kritik dan saran yang akan disajikan dalam table berikut ini :

Tabel 11
Data Kualitatif Ahli Validasi

No	Ahli Validasi	Kritik dan Saran
1.	Dr. Widiyanto, M.kes (validasi ahli materi)	<p>a. Sesuaikan irama langkah dengan gerakan pada lempar lembing (kekanan atau kekiri)</p> <p>b. Gunakan pendekatan permainan untuk mengembangkan model materi ajar pada anak SD</p> <p>c. Draf model bisa dilanjutkan untuk diuji cobakan.</p>

2.	Prof. Dr. Suharjana, M.Kes (Validasi Ahli Permainan)	Dalam membuat model latihan itu supaya disusun secara laengkap
		a. Nama model
		b. Tujuannya untuk apa
		c. Peralatannya apa saja
		d. Gambarnya seperti apa
		e. Petunjuk latihannya bagaimana
3.	Dr. Eddy Purnomo, M.Kes (Validasi Ahli Instrumen)	a. Membuat produk permainan
		b. Farmasi permainan irama langkah

b) Data kuantitatif

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan skala likert yang diisi oleh ahli materi dan ahli permainan, berikut rangkuman tabel analisis data skala likert:

Tabel 12
Data Kuantitatif Ahli Materi

Permainan Irama Langkah Dalam Lempar Lembing	Indeks (%)
Permainan irama langkah dan lempar dinding	$80/90 \times 100 = 88,88\%$
Permainan irama langkah dan lempar kardus	$76/100 \times 100 = 76\%$
Permainan irama langkah dan lempar tepat	$87/125 \times 100 = 70\%$

Permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop	$84/100 \times 100 = 84\%$
Permainan irama melangkah dan lempar target cone	$89/125 \times 100 = 71,2\%$
Permainan irama melangkah dan lempar target bola	$76/100 \times 100 = 76\%$

Berdasarkan hasil analisis data permainan irama langkah dan lempar dinding didapatkan hasil 88,88% (sangat setuju), permainan irama langkah dan lempar kardus didapatkan hasil 76% (setuju), permainan irama langkah dan lempar tepat didapatkan hasil 70% (setuju), permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop didapatkan hasil 84% (sangat setuju), permainan irama langkah dan lempar target cone didapatkan hasil 71,2% (setuju), permainan irama langkah dan lempar target bola didapatkan hasil 76% (setuju).

Tabel 13
Data Kuantitatif Ahli Permainan

Hasil Validasi Permainan	Indeks (%)
Permainan Irama Langkah Dalam Lempar Lembing	$450/450 \times 100 = 100\%$

Berdasarkan hasil analisis data dari validasi Prof. Dr.Suharjana, M.Kes sebagai ahli permainan maka didapatkan hasil 100% (sangat setuju), hal ini menunjukkan bahwa permainan irama langkah dalam lempar lembing untuk penelitian ini adalah sangat setuju sehingga layak untuk dilakukan penelitian.

2. Uji Coba Produk Skala Kecil

Setelah dilakukannya validasi dan penilaian terhadap ahli materi ahli media dan ahli instrumen telah di nyatakan layak untuk diujicobakan maka proses selanjutnya adalah uji coba lapangan secara skala kecil. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui produk buku panduan yang berisi model permainan irama langkah dan instrument yang akan dikembangkan. Uji coba skala kecil dilakukan pada siswa SD Negeri Brongkol yang berjumlah 10 siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan 1 guru Pendidikan jasmani. Pelaksanaan uji coba skala kecil ini didokumentasikan dengan berupa foto dan vidio kemudian akan dilakukan evaluasi produk, jika masih ada yang kurang sesuai maka akan dilakukan revisi sebagai penyempurnaan produk yang akan dihasilkan.

- a. Penilaian kualitas model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing

Tabel 14
Hasil Kuisisioner Penilaian Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran lempar Lembing (Skala Kecil)

Persentase	Kategori	Model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing
81%-100%	Sangat Baik	10
61%-80%	Baik	0
41%-60%	Cukup Baik	0
21%-40%	Kurang	0
0%-20%	Sangat Kurang	0
Jumlah		10

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing sebanyak 10 responden menjawab kategori sangat baik yang artinya responden sangat tertarik untuk mengikuti pembelajaran lempar lembing dengan model permainan dengan tujuan untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing.

Tabel 15
 Persentase kelayakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing (Skala Kecil)

Persentase Kelayakan	Kategori
$P2 = \frac{49,8}{50} \times 100 = 99,6\%$	Sangat Baik

Berdasarkan hasil analisis presentase kelayakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing untuk uji skala kecil berada pada kategori sangat baik (99,6%)

Setelah melakukan uji coba dilapangan skala kecil berdasarkan koreksi dan saran dari guru pendidikan jasmani terhadap model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing maka segera dilakukan perbaikan produk.

Revisi hasil produk buku panduan berdasarkan saran dari guru pendidikan jasmani sebagai berikut: Agar siswa dan pembaca lebih mudah dalam memahami permainan irama langkah sebaiknya dilampirkan gambar siswa yang sedang melakukan model permainan tersebut.

3. Uji Coba Produk Skala Besar

Pada uji skala besar ini memiliki perbedaan dari uji skala kecil, dapat dilihat pada uji skala besar partisipan lebih banyak dengan jumlah 20 siswa dari masing-masing SDN 2 Pulau Besar dan SDN 5 Pulau Besar dan 2 guru Pendidikan jasmani proses dalam uji coba skala besar yang dilakukan sama dengan uji skala kecil tetapi lingkup uji coba lebih besar yaitu melakukan penelitian di SDN 2 Pulau Besar berjumlah 20 siswa dan SDN 5 Pulau Besar berjumlah 20 siswa. Penulis mendokumentasikan uji coba tersebut dengan foto dan video kemudian dari foto dan video dikoreksi oleh ahli, apabila dari produk yang dikembangkan ada yang kurang baik peneliti akan melakukan proses penyempurnaan produk yang dikembangkan.

- a. Penilaian kualitas model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing.

Tabel 16
Hasil Kuisioner Penilaian Model model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing (Skala Besar)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing sebanyak 40 responden menjawab kategori sangat baik yang artinya responden sangat tertarik untuk mengikuti pembelajaran lempar lembing dengan model permainan dengan tujuan untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing.

Tabel 17
 Persentase kelayakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing (Skala Besar)

Persentase Kelayakan	Kategori
-----------------------------	-----------------

Persentase	Kategori	Model model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing
81%-100%	Sangat Baik	40
61%-80%	Baik	0
41%-60%	Cukup Baik	0
21%-40%	Kurang	0
0%-20%	Sangat Kurang	0
Jumlah		40

$P2 = \frac{199}{200} \times 100\% = 99,5\%$	Sangat Baik
--	-------------

Berdasarkan hasil analisis persentase kelayakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing untuk uji skala besar berada pada kategori sangat baik (99,5%)

Pada uji skala besar yang sudah di uji cobakan, dalam pengembangan produk akan segera di lakukan perbaikan sesuai saran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani. secara keseluruhan buku yang di lakukan pada uji coba skala kecil dan skala besar tidak memiliki perbedaan. Berikut ini perbaikan modifikasi model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang sudah dilakukan revisi sesuai saran guru pendidikan jasmani : Apabila produk buku yang dikembangkan sudah selesai alangkah baiknya diberikan kaset video agar siswa dan pembaca dapat memahami gerakan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing secara baik.

4. Uji Efektivitas

Model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing akan di uji coba keefektivannya untuk melihat apakah model permainan irama langkah dapat berpengaruh pada kemampuan gerak dasar lempar lembing atau tidak, dalam uji efektivitas subyek yang akan di treatment berjumlah 20 siswa dimana siswa di ambil dari SDN 2 Pulau Besar berjumlah 10 siswa dan SDN 5 Pulau Besar

berjumlah 10 siswa, dengan keseluruhan siswa berjumlah 20, uji efektivitas dilakukan menggunakan metode eksperimen semu ada *pre-test* kemudian dilakukan treatment selama 12 kali dan pada akhir pertemuan ke 12 di ambil data *post-test*.

a. *Pre-test* (Tes Awal)

Tujuan dari *pre-test* ini adalah untuk mengetahui pemahaman siswa pada teknik gerak dasar lempar lembing sebelum masuk ketahap perlakuan (*treatment*). Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan
- 2) Siswa dibentuk dalam beberapa kelompok
- 3) Siswa melakukan permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing.
- 4) Hasil kemampuan gerak dasar lempar lembing dicatat pada tabel penilaian.

b. Tahap Perlakuan (*Treatment*)

Dalam penelitian ini tahap perlakuan (*treatment*) yang diberikan menggunakan metode bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lempar lembing. menurut Bempa (2019: 12) Adapun mesocycle adalah suatu siklus jangka menengah yang lamanya antara 3-6 minggu. Dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu akan meningkatkan kekuatan tanpa ada resiko yang kronis. Dari pendapat ahli diatas bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan (4 minggu). Adapun pemberian perlakuan yang berbentuk kegiatan

permainan irama langkah yang diberikan kepada siswa sebanyak 3 kali dalam seminggu.

c. *Post-test* (Tes Akhir)

Tujuan dari *post-test* ini adalah untuk mengetahui hasil kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa. setelah diberikan perlakuan berupa model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan
- 2) Siswa dibentuk dalam beberapa kelompok
- 3) Siswa melakukan permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing
- 4) Hasil kemampuan gerak dasar lempar lembing dicatat pada table penilaian.

Berikut ini data *pretest* dan *posttest* kemampuan gerak dasar lempar lembing:

Tabel 18
Uji Normalitas

Kolmogorov-sminrov			
	Statistic	Df	Signifikansi
<i>Pretest</i> kemampuan gerak dasar lempar lembing	0.164	20	0.166

<i>Posttest</i> kemampuan gerak dasar lempar lembing	0.153	20	0.200
--	-------	----	-------

Tabel 19
Uji Hipotesis

<i>Paired sample test</i>	
<i>Posttest-pretest</i>	<i>signifikansi 2-tailed</i>
Kemampuan gerak dasar lempar lembing	0.000

Berdasarkan analisis data yang didapatkan hasil uji normalitas *kolmogorov sminrov* nilai signifikansi *pretest* kemampuan gerak dasar lempar lembing (0.166), *posttest* kemampuan gerak dasar lempar lembing (0.200), kemudian dapat ditarik kesimpulan jika nilai signifikasnsi lebih dari (0.05) maka data yang diperoleh berdistribusikan normal. Kemudian setelah mendapatkan hasil data berdistribusi normal dapat dilanjutkan dengan uji *paired sampel t-test*. Hasil *uji paired sampel t-test* kemampuan gerak dasar lempar lembing diperoleh nilai signifikan (0.00). Jadi dapat disimpulkan bahwa model permainan irama langkah yang dikembangkan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan gerak dasar lempar lembing.

Demikian juga produk yang dikembangkan peneliti dengan judul model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing layak untuk digunakan sebagai panduan dalam pembelajaran lempar lembingar agar menjadi lebih baik. Produk yang dikembangkan oleh peneliti telah diuji cobakan pada skala

kecil dan skala besar. Data yang diperoleh berupa penilaian dari ahli dan partisipan menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan berupa model permainan sangat bermanfaat dan layak dalam kemampuan gerak dasar lempar lembing.

5. Produk Akhir

Pada langkah-langkah dan proses penelitian yang sudah dijabarkan secara rinci oleh peneliti bahwa dianggap cukup untuk melihat produk model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang dikemas dalam buku yaitu model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing. Tahap ini memiliki tujuan untuk menyusun dan menciptakan produk akhir yang sudah final agar dapat bermanfaat bagi guru.

C. Kajian Produk Akhir

Tujuan dalam penelitian pengembangan ini yaitu untuk menciptakan model permainan irama langkah. Supaya model permainan irama langkah ini dapat diterapkan oleh guru kepada siswa maka dari itu di kemas dalam sebuah buku panduan penggunaan permainan irama langkah. Pada buku panduan permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing ini memiliki konsep dari modifikasi model permainan yang dikembangkan. Pada buku yang dikembangkan dijelaskan secara mendalam tentang apa itu model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing. Dalam model permainan yang dikembangkan ini memiliki enam model permainan dengan masing-masing irama langkah yang berbeda, pada permainan 1 permainan irama langkah dan lempar dinding memiliki 13 irama langkah untuk tercapainya materi lempar lembing dalam bentuk permainan,

permainan 2 permainan irama langkah dan lempar kardus memiliki 11 langkah, permainan 3 permainan irama langkah dan lempar tepat memiliki 9 irama langkah, pada permainan 4 permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop memiliki 7 irama langkah, pada permainan 5 permainan irama langkah dan lempar target *cones* memiliki 5 irama langkah, dan pada permainan 6 permainan irama langkah dan lempar target bola memiliki 3 irama langkah.

Berdasarkan kajian di atas sejalan dengan penelitian Nokaulus Novriadi (2018) yang menunjukkan hasil penelitian menggunakan tindakan kelas terdapat pendekatan hasil belajar lempar lembing untuk siswa sekolah dasar kelas V dengan ketelitian yang dibuktikan terdapat peningkatan kemampuan gerak dasar lempar lembing yang hasilnya cukup baik pada siklus I nilai rata-rata 73,50 meningkat 4,65%, dan nilai rata-rata siklus II 84,38 meningkat 20,15%. Dengan demikian, hasil penelitian tersebut telah dibuktikan untuk keberhasilan model permainan untuk materi lempar lembing pada siswa sekolah dasar.

D. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pada pengembangan model permainan irama langkah alat yang digunakan ladder, bola, keranjang dan kardus padahal masih banyak alat yang di variasikan dalam pembuatan model permainan irama langkah tersebut.

2. Pengembangan model permainan irama langkah ini hanya memfokuskan pada siswa sekolah dasar kelas IV.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan Produk Pengembangan

Berdasarkan hasil pengembangan yang telah dilakukan , maka diperoleh kesimpulan bahwa:

Temuan dari penelitian ini didasarkan pada kompetensi dasar yaitu mempraktekan pola dasar gerak dalam lari, lompat, dan lempar melalui permainan atau olahraga yang di modifikasi atau olahraga tradisional khususnya dalam permainan irama langkah lempar lembing.

1. Produk yang dikembangkan berupa model permainan irama langkah yang terdiri dari enam permainan yaitu: permainan irama langkah dan lempar dinding, permainan irama langkah dan lempar kardus, permainan irama langkah dan lempar tepat, permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop, permainan irama langkah dan lempar target cone serta permainan irama langkah dan lempart target bola untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.
2. Model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing yang dikembangkan layak digunakan berdasarkan hasil validasi ahli materi, ahli permainan dan ahli instrument yang dikemas dalam bentuk buku panduan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung..
3. Model permainan irama langkah yang dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung efektif untuk digunakan.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Saran yang peneliti ajukan dalam pemanfaatan produk pengembangan ini dengan hasil sebagai berikut:

1. Buku panduan model permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing pada siswa kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung ini dihasilkan untuk bahan pedoman para guru pendidikan jasmani agar lebih memudahkan dalam proses pembelajaran khususnya pada materi permainan dalam pembelajaran lempar lembing.
2. Bagi penulis selanjutnya, perlu ada kajian-kajian dan pengembangan yang lebih mendalam untuk menambah wawasan dan menjadi sumbangsih ilmu

C. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Penelitian ini dapat digunakan menjadi referensi dalam pembuatan penelitian pengembangan yang lebih mendalam tidak hanya membahas tentang permainan tingkat sekolah dasar, tetapi dapat juga dimulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas, karena penelitian dalam bidang pengembangan model permainan yang dikemas dalam buku belum banyak dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Mardiana dkk. (2008). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Aditya, R. (2019). Development of Athletic Equipment Modifications in PJOK

- Learning Elementary School. *Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 153–158. <https://doi.org/10.36295/ASRO.2021.24350>
- Adriana, D. (2013). *Tumbuh kembang & terapi bermain anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aisyah, S. (2015). *Perkembangan peserta didik dan bimbingan belajar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Akhsanul, I., & Siti, H. (2017). Learning geometry through discovery learning using a scientific approach. *International journal of instruction*, 10(1), 55-70.
- Anwarudin, S. (2010). *Gerak dasar atletik untuk usia 7-15 tahun*. Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Bahagia, Yoyo dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Bian, W. (2011). Three Athletic Training Strategies For Dealing With An Unexpected Poor Performance or Loss. *Journal of Physical Education*, 11-35.
- Bompa, O., Tudor. (2019). *Periodization Theory And Methodologi Of Training*. Canada: Human Kinetics
- Cvencek, D., Meltzoff, A. N., & Greenwald, A. G. (2011). Math-Gender Stereotypes in Elementary School Children. *Child Development*, 82(3), 766–779. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01529.x>.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Di Giorgio, E., Loveland, J. L., Mayer, U., & Rosa-S. (2017). Filial responses as predisposed and learned preferences: Early attachment in chicks and babies. *Behavioural Brain Research*, 325, 90–104. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.09.018>.
- Elumalai, G., & Ramakrishnan, R. (2020). A Novel Approach to Monitor and Maintain Database About Physiological Parameters of (Javelin) Athletes Using Internet of Things (IoT). *Wireless Personal Communications*, 111(1), 343–355. <https://doi.org/10.1007/s11277-019-06862-5>

- Fadillah, M. (2014). *Implementasi Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran SD/MI, SD/MTS, dan SMA/MA*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Ganse, B., & Degens, H. (2018). Accelerated Decline in Javelin Throwing Performance in Master Athletes 70 Years and Older – Do Changes in Technique Play a Role? *Sports Medicine International Open*, 02(03), E79–E83. <https://doi.org/10.1055/a-0635-0584>
- Gusnani, Zalfendi, Erizal, N., & Ihsan, N. (2020). *Development of Game-Based Basic Motion Learning Models for Elementary School Students*. 460(Icpe 2019), 295–299. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.080>
- Harvey, S., & O'Donovan, T. M. (2013). Pre-service physical education teachers' beliefs about competition in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(6), 767–787. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.610784>.
- History, A. (2020). *The Effect of Animal Hunting and Rounders Games on Locomotor and Manipulative Motion Capabilities*. 2(1), 98–102.
- Hurlock, B. Elizabeth. (2013). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hamdayama, J. (2014). *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hasanjaya, A., Sutrisno, H., Dwihandaka, R., & Utami, N. S. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas IV*. Surakarta: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Hasbi & Pamuji Sukoco (2014). *Pengembangan model pembelajaran motorik dengan modifikasi permainan tradisional untuk sekolah dasar kelas atas*. Jurnal keolahragaan. Volume 2, Nomor 1, 46-58.
- Harvey, S., & O'Donovan, T. M. (2013). Pre-service physical education teachers' beliefs about competition in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(6), 767–787. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.610784>.
- Hidayat, Y., & Sukadiyanto. (2012). Instrumen Strategi MultiteknikMental Atlet Usia 11-13 tahun,. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 14 (3), hlm. 268-287.
- Himberg, C., Hutchinson, G., & Roussell, J. (2003). *Teaching secondary physical education preparing adolescents to be active for life*. United States of America: Human Kinetics

- Huda, M. (2013). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- IAAF Athletics. (2009). *Run! Jump! Throw!*. Manaco: IAAF
- Ianuzzi, A., Pickar, J. G., & Khalsa, P. S. (2011). Relationships between joint motion and facet joint capsule strain during cat and human lumbar spinal motions. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 34(7), 420–431.
- Jarver, J. (2012). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kundert, A. M. L., Di Gangi, S., Nikolaidis, P. T., & Knechtle, B. (2019). Jumping and throwing performance in the World Masters' Athletic Championships 1975-2016. *Research in Sports Medicine*, 27(3), 374–411. <https://doi.org/10.1080/15438627.2018.1528975>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik* (7 ed., Vol. I). Jakarta: EGC.
- Latar, I. M., & Hasbullah, B. (2020). *Development of Manipulative Models Based on Play and Games in Physical Education for Elementary School in Ambon City*. 464(Psshers 2019), 228–234. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.054>
- Lorimer, A. V., & Hume, P. A. (2014). Achilles Tendon Injury Risk Factors Associated with Running. *Sports Medicine*, 44(10), 1459–1472. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0209-3>.
- Lufthansa , L. (2017). Model Pembelajaran Atletik Nomor Lempar Lembing Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 5 No. 1, 39-49. UNY.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula (Pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education - A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>.
- Mandal, F. B. (2014). Nonverbal Communication in Humans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(4), 417–421. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.83128>
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Taylor & Francis.

- Muhajir. (2004). *Pendidikan jasmani teori dan praktek SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Murakami, M., Tanabe, S., Ishikawa, M., & Ito, A. (2017). The Relationship between Approach Run Kinematics and Javelin Throwing Performance. *Asian Journal of Coaching Science*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.29426/ajcs.201712>
- Mohnsen, B. S. (2008). *Teaching middle school physical education*. United States: Human Kinetics.
- Musyabbih, F. (2018). The Development og Javelin Throw Learning. *Journal Atlantis Press*, 241–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.080>
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2009. *Landasan Psikologi dan Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pavlović, R. (2020). Biomechanical Analysis Hammer Throw: The Influence of Kinematic Parameters on the Results of Finalists World Championships. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 36–46. <http://pubs.sciepub.com/ajssm/8/2/1>
- Piana et el. (2017). An innovative school-based intervention to promote healthy lifestyles. *Health Education Journal*, 76(6), 716–729. <https://doi.org/10.1177/0017896917712549>.
- Purnomo , E., & Dapan. (2011). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purnomo , E., & Dapan. (2013). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Putra, N. (2011). *Researchand development Penelitian dan pengembangan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Erlangga.
- Ratliff, N., Toussaint, M., & Schaal, S. (2015). Understanding the geometry of workspace obstacles in Motion Optimization. *IEEE International Conference on Robotics and Automation*, 4202–4209. <https://doi.org/10.1109/ICRA.2015.7149881>
- Rita Eka Izzaty, Dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rosdiani, D. (2012). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, S. (2012). *Supervisi Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, E. F. N. (2019). Locomotor basic movement skill instruments through games for elementary school. *Journal of Physics: Conference Series*, 1402(7). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/7/077081>
- Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Seroyer, S. T., Nho, S. J., Bach, B. R., & Bush-Jose. (2010). The kinetic chain in overhand pitching: Its potential role for performance enhancement and injury prevention. *Sports Health*, 2(2), 135–146. <https://doi.org/10.1177/1941738110362656>.
- Sihotang, J. M., Hasibuan, S., & Sinulingga, A. (2020). *Development of Ludo Game for Elementary School Students 'Motion Material*. 384(Aisteel), 483–486. <https://doi.org/10.2991/aisteel-19.2019.107>
- Smith, Peter K And Pellegrini, Antony. “*Learning Through Play*”. Minesota: Goldsmiths, University of London, United Kingdom University of Minnesota, USA (Published online September 12, 2008).
- Stoodley, C. J., & Schmahmann, J. D. (2010). Evidence for topographic organization in the cerebellum of motor control versus cognitive and affective processing. *Cortex*, 46(7), 831–844. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2009.11.008>.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendro. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar, Pembelajaran Bermain kata sandi siswa SD 47 Kota Jambi. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*, 39-47.
- Supendi pepen & Nurhidayat. 2007. *fun games 50 permainan menyenangkan di indor dan outdoor*. Jakarta. Penebar Plus
- Susanto, A. (2016). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Suyadi. (2010). *Psikologi Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : PT Pustaka Insan Madani.

- Tedjasaputra, Mayke S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Trianto. (2011). *Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini tk/ra dan anak usia kelas awal ad/mi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Triharso, A. (2013). *Permainan Kreatif & Edukatif Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Andi.
- Tutus Eshananda Hars, Hermawan Pamot, R. (2014). Learning Model of Physical Education Locomotor Basic Learning in Grade III Primary School. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799967>
- Tzetzis, G., Goudas, M., Kourtessis, T., & Zisi, V. (2010). The Relation of Goal Orientations to Physical Activity in Physical Education. *European Physical Education Review*, 8(2), 177–188. <https://doi.org/10.1177/1356336X020082004>.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2011. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Diperbanyak Biro Humas dan Hukum Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta
- Van Eijk-Hustings, Y., Van Tubergen, A., & Boström. (2012). EULAR recommendations for the role of the nurse in the management of chronic inflammatory arthritis. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 71(1), 13–19. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2011-200185>.
- Widodo, P. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter anak pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 183-193.
- Winendra, dkk. (2002). *Atletik*. Jakarta: Insan Madani.
- Wilk, K., Yenchak, A. J., & Arrigo, C. A. (2011). The advanced throwers ten exercise program A new exercise series for enhanced dynamic shoulder control in the overhead throwing athlete. *Physician and Sportsmedicine*, 39(4), 90–97. <https://doi.org/10.3810/psm.2011.11.1943/Psm.2011.11.1943>.
- Xiong, G., & Lauder, G. V. (2014). Center of mass motion in swimming fish: Effects of speed and locomotor mode during undulatory propulsion. *Zoology*, 117(4), 269–281. <https://doi.org/10.1016/j.zool.2014.03.002>.
- Yulianty, R. (2012). *Permainan Yang Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Laskar Aksara.

Zafar, S. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Obsevasi SDN 2 Pulau Besar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fil@uny.ac.id Website : fil.uny.ac.id

Nomor : 71/UN34.16/DL.16/2020 12 November 2020
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Observasi

Yth. Kepala SD Negeri 2 Pulau Besar, Jln Meranti I, Fajar Indah, Kec. Pulau Besar,
Kab.Bangka Selatan, Prov.Kep. Bangka Belitung

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Judul : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran
Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar
Bangka Belitung
Tujuan : Melakukan observasi untuk melengkapi tugas mata kuliah Penelitian tesis
Waktu Observasi : 18 September- 14 November 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Pt. Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2 Surat Balasan Observasi SDN 2 Pulau Besar



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 PULAU BESAR



Alamat: Jl. Muzani I, Desa Fajar Indah, Kec. Pulau Besar, Kab. Bangka Selatan 33378.

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/ 113 /DINDIKBUD/SDN.2/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : SUWARNO,S.Pd
NIP : 19690417 199208 1 001
Pangkat/Gol/Ruang : Pembina Tk. 1 / IVb
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Tugas : SD Negeri 2 Pulau Besar
Alamat : Desa Fajar Indah, Kecamatan Pulau Besar

Dengan ini memberikan izin kepada :

Nama : SINTA NAVIRI, S.Pd
NIM : 19711251054
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S 2 Ilmu Olahraga

Untuk melakukan observasi tentang **Pengembangan Model Permainan Irama Langkah dalam Pembelajaran Lempar Lembing pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung**

Demikianlah Surat izin Observasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas pengertian dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pulau Besar, 06 Februari 2021
Kepala SD Negeri 2 Pulau Besar

SUWARNO, S.Pd
NIP.19690417 199208 1 001

Lampiran 3 Surat Obsevasi SDN 5 Pulau Besar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
E-mail : jumas_fil@uny.ac.id Website : fil.uny.ac.id

Nomor : 70/UN34.16/DL.16/2020 12 November 2020
Lampiran : -
Hal : **P e m o h o n a n I z i n O b s e r v a s i**

Yth. Kepala SD Negeri 5 Pulau Besar, Jln Raya Sumber Jaya Permai, Kec. Pulau Besar,
Kab.Bangka Selatan, Prov.Kep. Bangka Belitung

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Judul : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran
Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar
Bangka Belitung
Tujuan : Melakukan observasi untuk melengkapi tugas mata kuliah Penelitian tesis
Waktu Observasi : 18 September - 14 November 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan
memberi izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Pt. Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudi Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:
1. Sub. Bagian Pendidikan dan Kemahasiswaan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 5 PULAU BESAR



Alamat : Jln. Ahmad Yani Sumber Jaya Permai Pulau Besar Bangka Selatan
Email : ad5.spd@yahoo.com Telp/Fax : Kode Pos : 33778

SURAT IZIN OBSERVASI

Nomor : 421.2/012/DINDIKBUD.06/SDN 5/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 5 Pulau Besar Kecamatan Pulau Besar Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung memberitahukan dengan hormat, bahwa :

Nama : SINTA NAVIRI
NIM : 19711251054
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Diizinkan melakukan Observasi untuk melengkapi tugas mata kuliah Penelitian Tesis.

Demikianlah surat izin Observasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumber Jaya Permai, 11 Februari 2021
Kepala Sekolah

NELANUS Pd,SD
NIP. 19710408 200103 2 001

Lampiran 5 Pernyataan Wawancara SDN 2 Pulau Besar

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Arini, S.Pd
Jenis Kelamin : Perempuan
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani
Nama Sekolah : SD Negeri 2 Pulau Besar

Dengan ini menyatakan sesungguhnya telah diwawancarai oleh Sintia Naviri sebagai peneliti dari Tesis yang berjudul Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segagus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Pulau Besar
Yang telah diwawancarai,

Arini, S.Pd

Lampiran 6 Pernyataan Wawancara SDN 5 Pulau Besar

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Ahmad Yasin
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Jabatan : Guru Pendidikan Jasmani
Nama Sekolah : SD Negeri 5 Pulau Besar

Dengan ini menyatakan sesungguhnya telah diwawancarai oleh Sinta Naviri sebagai peneliti dari Tests yang berjudul Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Pulau Besar,

Yang telah diwawancarai,



Lampiran 7 Surat Permohonan Validasi Ahli Materi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.50/UN34.16/PK.03.08/2020

16 November 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Widiyanto, M.Kes

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator instrumen pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri

NIM : 19711251054

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr.Ria Lumintuarso, M.Si.

Judul : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam
Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN
Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan
Keprashana,
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP-19820815 200501 1 002

I. Lembar Validasi

LEMBAR VALIDASI

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS
2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**

Materi:

Permainan 1 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

Permainan 2 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

Permainan 3 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hula hoop

Permainan 5 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Lempar Target Cone

Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola

Nama Ahli materi : Dr. Widiyanto, M.Kes

Tanggal Pengisian :

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG.
2. Pendapat, kritik, saran, penilaian, dan komentar Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas instrumen PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis '√' pada kolom 1,2,3,4 atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu.

Contoh:

No	Indikator	1	2	3	4	5
1.	Kejelasan Materi					
2.	Urutan Materi					

Keterangan Skala:

5 = Sangat Baik

- 4 = Baik
- 3 = Cukup
- 2 = Kurang
- 1 = Sangat Kurang

4. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon untuk dituliskan pada lembar yang telah disediakan. Apabila lembar yang disediakan tidak mencukupi, mohon untuk dituliskan pada lembar tambahan yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, diucapkan terima kasih

A. Aspek Materi

Permainan 1 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan tujuan pembelajaran penjas					√
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan motorik (gerak dasar lempar)					√
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				√	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					√
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					√
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding dengan pedoman latihan PASL.				√	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				√	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				√	
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar dinding.				√	
Jumlah						

B. Aspek Materi**Permainan 2 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus**

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan tujuan pembelajaran penjas				√	
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)				√	
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				√	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus dengan pedoman latihan PASI				√	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				√	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar				√	

	lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kardus				√	
	Jumlah					

C. Aspek Materi

Permainan 3 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan tujuan pembelajaran penjas					√
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					√
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				√	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing					√

	melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat dengan pedoman latihan PASI					√
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					√
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar tepat					√
	Jumlah					

D. Aspek Materi**Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop**

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Kolong Hulahoop dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan tujuan pembelajaran penjas				√	
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)				√	
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				√	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan pedoman latihan PASI.				√	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√		

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				√	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				√	
Jumlah						

E. Aspek Materi

Permainan 5 : Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Cone

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan irama Langkah dan Lempar target Cone dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan tujuan pembelajaran penjas					√
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					√
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					√
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone dengan pedoman latihan PASI.					√
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan target cone					√	

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					√
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan Teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone				√	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					√
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target cone					√
Jumlah						

Aspek Materi**Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola**

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar target Bola dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				√	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan tujuan pembelajaran penjas				√	
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)				√	
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				√	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola dengan pedoman latihan PASI.				√	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan target bola				√	

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				√	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola				√	
Jumlah						

Komentar dan Saran Umum

1. Sesuaikan irama Langkah dengan Gerakan pada lempar lembing (ke kanan atau ke kiri)
2. Gunakan pendekatan permainan untuk mengembangkan model materi ajar pada anak SD
3. Saran: Judul bisa dirubah dengan "Pengembangan Materi Pembelajaran..."
4. Draf model bisa dilanjutkan untuk diujicobakan

Yogyakarta, Desember 2020

Ahli Materi



Dr. Widiyanto, M.Kes



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Widiyanto, M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung dari mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perhatikan langkah yang akan dikembangkan disesuaikan dengan langkah yang ada dalam lempar lembing (ke kanan atau ke kiri)
2. Perhatikan jumlah langkah yang akan dikembangkan disesuaikan dengan jumlah langkah dalam lempar lembing
3. Perhatikan Gerakan Langkah yang disertai dengan ayunan lemparan lembingnya

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Desember 2020
Validator,

Dr. Widiyanto, M. Kes
NIP 198206052005011002

Lampiran 10 Surat Permohonan Validasi Ahli Permainan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.48/UN34.16/PK.03.08/2020

16 November 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator instrumen pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr.Ria Lumintuarso, M.Si.
Judul : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan
Ketjasama,
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP.19820815 200501 1 002

2. Lembar Validasi

**LEMBAR ANGKET AHLI PERMAINAN
PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2
PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**

Nama Ahli Permainan : Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
 Tanggal Pengisian : 26 Oktober 2020
 Petunjuk Pengisian :

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
2. Pendapat, kritik, saran, penilaian, dan komentar Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas instrumen *masukan judul*.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis '√' pada kolom 1,2,3,4 atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu.
 Contoh:

No	Indikator	1	2	3	4	5
1.	Kejelasan Materi					
2.	Urutan Materi					

Keterangan Skala:

- 5 = Sangat Baik
- 4 = Baik
- 3 = Cukup
- 2 = Kurang
- 1 = Sangat Kurang

4. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon untuk dituliskan pada lembar yang telah disediakan. Apabila lembar yang disediakan tidak mencukupi, mohon untuk dituliskan pada lembar tambahan yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, diucapkan terima kasih

Permainan 1: Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar dinding dalam proses latihan teknik dasar menarik					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					√
2	Sederhana	Permainan dipilih agar mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar dinding tepat serta jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar dinding mudah dipahami oleh siswa					√
3	Kesesuaian	Permainan irama langkah dan lempar dinding yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar dinding dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar dinding aman digunakan oleh siswa.					√
		Permainan irama langkah dan lempar dinding yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas IV					√
Jumlah							

Permainan 2: Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar kardus dalam proses latihan teknik dasar menarik					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					√
2	Sederhana	Permainan dipilih mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar kardus tepat dan jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar kardus mudah dipahami oleh siswa					√
3	Kesesuaian	Permainan irama langkah dan lempar kardus yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar kardus dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kardus aman digunakan oleh siswa.					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar kardus yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas IV					√
		Jumlah					

Permainan 3: Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar target dalam proses latihan teknik dasar menarik					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target					√
2	Sederhana	Permainan dipilih mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar target tepat dan jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
3	Kesesuaian	Peraturan permainan irama langkah dan lempar target mudah dipahami oleh siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar target yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar target yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar target yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar target dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar target aman digunakan oleh siswa.					√
		Permainan irama langkah dan lempar target yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas 5					√
Jumlah							

Permainan 4: Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hula hoop

No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop dalam proses latihan teknik dasar menarik					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop					√
2	Sederhana	Permainan dipilih mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop tepat dan jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop mudah dipahami oleh siswa					√
3	Kesesuaian	Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar Lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop aman digunakan oleh siswa.					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop aman digunakan oleh siswa.					√

		Permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas IV					√
	Jumlah						

Permainan 5: Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Lempar Target Cone

No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar target cone dalam proses latihan teknik dasar menarik					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone.					√
2	Sederhana	Permainan dipilih mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar target cone tepat dan jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar target cone mudah dipahami oleh siswa					√
3	Kesesuaian	Permainan irama langkah dan lempar target cone yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar target cone dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target cone aman digunakan oleh siswa.					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar target cone yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas IV					√
Jumlah							

Permainan 6: Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola

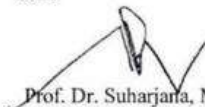
No	Aspek Penilaian	Deskripsi	Skala Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Menarik	Penggunaan nama permainan irama langkah dan lempar target bola dalam proses latihan teknik dasar menarik.					√
		Permainan yang digunakan menarik sehingga meningkatkan semangat siswa dalam berlatih tentang teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					√
2	Sederhana	Permainan dipilih mudah dimainkan oleh siswa					√
		Alat dan bahan dimodifikasi					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola tepat dan jelas untuk dimainkan oleh para siswa					√
		Peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola mudah dipahami oleh siswa					√
3	Kesesuaian	Permainan irama langkah dan lempar target bola yang dipilih sesuai dengan teknik dasar lempar lembing.					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola yang digunakan sesuai dengan manfaat latihan pada cabang olahraga lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada siswa					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola yang digunakan sudah sesuai dengan teknik dasar lempar lembing					√
		Kesesuaian gabungan permainan irama langkah dan lempar target bola dan materi latihan tentang teknik dasar lempar lembing					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola mencakup lebih dari satu aspek teknik dasar lempar lembing					√
4	Terstruktur	Permainan irama langkah dan lempar target bola aman digunakan oleh siswa.					√
		Permainan irama langkah dan lempar target bola yang digunakan dapat dijadikan sebagai pedoman latihan teknik dasar lempar lembing khususnya siswa sekolah dasar kelas IV					√
Jumlah							

DALAM MEMBUAT MODEL LATIHAN ITU SUPYA DISUSUN SECARA LENGKAP

1. NAMA MODEL
2. TUJUAN UNTUK APA
3. PERALATANNYA APA SADJA
4. GAMBARNYA SEPERTI APA
5. PETUNJUK LATIHANNYA BAGIMANA

Komentar dan Saran Umum

Yogyakarta, 26 Oktober
2020


Prof. Dr. Suharjarta, M. Kes



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Suharjana, M. Kes
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung dari mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri
NIM 19711251054
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. DALAM MEMBUAT MODEL ITU DISUSUN SECARA LENGKAP
2. TUJUAN UNTUK APA
3. PERALATANNYA APA SADJA
4. GAMBARNYA SEPERTI APA
5. PETUNJUK LATIHANNYA BAGIMANA

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Oktober 2020


Prof. Dr. Suharjana, M. Kes

Lampiran 13 Surat Permohonan Validasi Ahli Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.50/UN34.16/PK.03.08/2020

16 November 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Eddy Purnomo, M.Kes

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator instrumen pembelajaran bagi mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri

NIM : 19711251054

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

Judul : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran
Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar
Bangka Belitung

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan
Kerjasama,
Dr. Yudik Prasctyo, M.Kes. ✍
NIP.19820815 200501 1 002


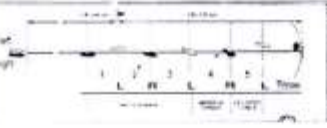
Lampiran 14 Validasi Ahli Instrumen

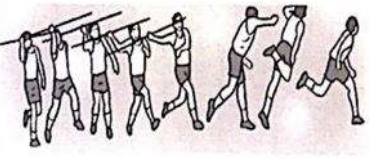
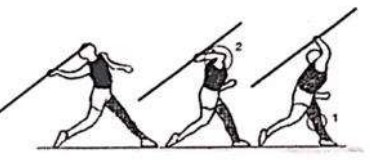
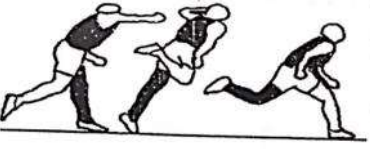
3. Lembar Validasi

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN
SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG

Nama Ahli Validasi Instrumen: Dr. Eddy Purnomo, M.Kes

Indikator Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

Indikator	Deskripsi	Gambar
Fase Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dua kaki dibuka selebar bahu, posisi menghadap arah lemparan. 2. Lembing dibawa diatas pundak 3. Kaki kanan sebagai tumpuan, dan pandangan ke depan. 4. Kecepatan yang dicontrol (optimum speed) dengan 6-12 langkah dan meningkat 5 langkah terakhir. 	
Tahap Irama 5 Langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik tangan saat kaki kiri mendarat 2. Bahu kiri menghadap sasaran 3. Posisi lengan yang membawa lembing diluruskan 4. Lengan yang membawa lembing bahunya sedikit lebih tinggi dan diluruskan sehingga ujung lembing dekat dengan kepala. 	

<p>Delivery/ Tahap Pelepasan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan menghadap kedepan serta pandangan ke arah lemparan. 2. Tungkai berada didepan tubuh 3. Aksis bahu, lembing dan panggul sejajar 4. Kaki kanan didorong kedepan dan lengan yang membawa lembing tetap lurus 	
<p>Tahap Pelepasan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siku kanan didorong kedepan 2. Kaki kanan diayunkan kedepan serta pandangan lurus 3. Lengan kanan diluruskan secara eksplosif 4. Lengan kiri melakukan blocking 	
<p>Tahap Akhiran</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkai secara cepat berganti posisi setelah lembing dilempar 2. kaki yang mendarat menggunakan kaki kanan. 3. Kaki kiri mendarat kearah belakang untuk menjaga keseimbangan 4. Badan bagian atas sedikit diturunkan. 	

Rubrik Penilaian Kemampuan Gerak Dasar Lempar Lembing

No	Indikator	Skor				Total Skor
		1	2	3	4	
1.	<p>Tahap Awalan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dua kaki dibuka selebar bahu, posisi menghadap arah lemparan. 2. Lembing dibawa diatas pundak 3. Kaki kanan sebagai tumpuan, dan pandangan ke depan. 4. Kecepatan yang dicontrol (optimum speed) dengan 6-12 langkah dan meningkat 5 langkah terakhir. 					
2.	<p>Tahap Irama 5 Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik tangan saat kaki kiri mendarat 2. Bahu kiri menghadap sasaran 3. Posisi lengan yang membawa lembing diluruskan 4. Lengan yang membawa lembing bahunya sedikit lebih tinggi dan diluruskan sehingga ujung lembing dekat dengan kepala. 					
3.	<p>Delevery/ Tahap Pelepasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan menghadap kedepan serta pandangan ke arah lemparan. 2. Tungkai berada didepan tubuh 3. Aksis bahu, lembing dan panggul sejajar 4. Kaki kanan didorong kedepan dan lengan yang membawa lembing tetap lurus 					
4.	<p>Tahap Pelepasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siku kanan didorong kedepan 2. Kaki kanan diayunkan kedepan serta pandangan lurus 3. Lengan kanan diluruskan secara eksplosif 4. Lengan kiri melakukan blocking 					

5.	Tahap Akhiran					
	1. Tungkai secara cepat berganti posisi setelah lembing dilempar					
	2. kaki yang mendarat menggunakan kaki kanan.					
	3. Kaki kiri mendarat kearah belakang untuk menjaga keseimbangan					
	4. Badan bagian atas sedikit diturunkan.					

Cara Penskoran

Nilai 1 Apabila hanya tampak satu indikator saja

Nilai 2 Apabila hanya tampak dua indikator saja

Nilai 3 Apabila hanya tampak tiga indikator saja

Nilai 4 Apabila semua indikator tampak

Komentar dan Saran Umum

Yogyakarta, 6 Januari 2021



Dr. Eddy Purnomo, M. Kes



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Eddy Purnomo, M.Kes
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung dari mahasiswa:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menuntut produknya permainan.
2. Variasi permainan irama langkah.
3. -

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Januari 2021

Dr. Eddy Purnomo, M. Kes

Lampiran 16 Surat Penelitian SDN 2 Pulau Besar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Lamart: fik.uny.ac.id Email: lumas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/405.26/UN34.16/PT.01.04/2020 26 November 2020
Lampiran : 1 bendel proposal
Hall : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala SD Negeri 2 Pulau Besar
Jln Meranti I, Fajar Indah, Kec. Pulau Besar,
Kab. Bangka Selatan, Prov. Kep. Bangka Belitung

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan
Judul Proposal : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penyusunan tesis
Waktu Penelitian : Desember s.d Februari 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan bantuannya.

Atas perkenan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 17 Surat Balasan Penelitian SDN 2 Pulau Besar



PEMERINTAH KABUPATEN BANGKA SELATAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SD NEGERI 2 PULAU BESAR

Alamat: Jl Meranti 1, Desa Fajar Indah, Kec. Pulau Besar, Kab. Bangka Selatan, 33778



SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/ 112 /DINDIKBUD/SDN.2/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

N a m a : SUWARNO, S.Pd
NIP : 19690417 199208 1 001
Pangkat/Gol/Ruang : Pembina Tk . I / IVb
J a b a t a n : Kepala Sekolah
Unit Tugas : SD Negeri 2 Pulau Besar
A l a m a t : Desa Fajar Indah, Kecamatan Pulau Besar

Dengan ini memberikan izin kepada :

N a m a : SINTA NAVIRI, S.Pd
NIM : 19711251054
Jenis Kelamin : Perempuan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S 2 Ilmu Olahraga

Untuk melakukan penelitian tentang **Pengembangan Model Permainan Irama Langkah dalam Pembelajaran Lempar Lembing pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung**

Demikianlah Surat izin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas pengertian dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Pulau Besar, 06 Februari 2021
Kepala SD Negeri 2 Pulau Besar


SUWARNO, S.Pd
NIP.19690417 199208 1 001

Lampiran 18 Surat Penelitian SDN 5 Pulau Besar



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Lamari fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/405.25/UN34.16/PT.01.04/2020 26 November 2020
Lampiran : 1 bendel proposal
Hall : Permohonan Izin Penelitian

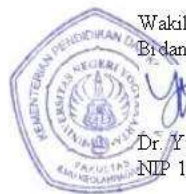
Kepada Yth:
Kepala SD Negeri 5 Pulau Besar
Jln Raya Sumber Jaya Permai, Kec. Pulau Besar,
Kab. Bangka Selatan, Prov. Kep. Bangka Belitung

Dengan hormat, kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sinta Naviri
NIM : 19711251054
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan
Judul Proposal : Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penyusunan tesis
Waktu Penelitian : Desember s.d Februari 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan bantuannya.

Atas perkenan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.



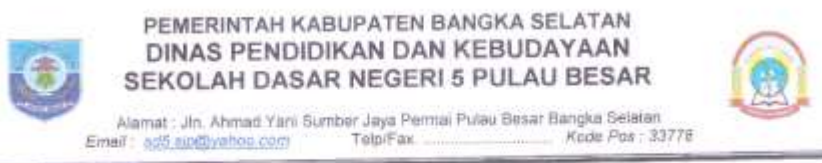
Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudit Prasetyo, M.Kes
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 19 Surat Balasan Penelitian SDN 5 Pulau Besar



SURAT IZIN PENELITIAN


Nomor : 421.2/013/DINDIKBUD.06/SDN 5/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri 5 Pulau Besar Kecamatan Pulau Besar Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung memberitahukan dengan hormat, bahwa :

Nama : SINTA NAVIRI
NIM : 19711251054
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Diizinkan untuk melakukan Penelitian dalam rangka mencari data untuk penyusunan tesis dengan judul "Pengembangan Model Permainan Irama Langkah Dalam Pembelajaran Lempar Lembing Pada Siswa Kelas IV SDN Segugus 2 Pulau Besar Bangka Belitung".

Demikianlah surat izin penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sumber Jaya Permai, 11 Februari 2021
Kepala Sekolah

NIAMA, S.Pd.SD
NIP. 19810408 200103 2 001

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS
2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**

Materi:

Permainan 1 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

Permainan 2 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

Permainan 3 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong HulaHoop

Permainan 5 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Lempar Target Cone

Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola

Nama Guru Pendidikan Jasmani : *Arni*

Tanggal Pengisian :

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
2. Pendapat, kritik, saran, penilaian, dan komentar Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas instrumen PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis '✓' pada kolom 1,2,3,4 atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu.

Contoh:

No	Indikator	1	2	3	4	5
1.	Kejelasan Materi				✓	
2.	Urutan Materi					✓

Keterangan Skala:

5 = Sangat Baik

- 4 = Baik
- 3 = Cukup
- 2 = Kurang
- 1 = Sangat Kurang

4. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon untuk dituliskan pada lembar yang telah disediakan. Apabila lembar yang disediakan tidak mencukupi, mohon untuk dituliskan pada lembar tambahan yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, diucapkan terima kasih

A. Aspek Materi

Permainan 1 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				✓	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan motorik (gerak dasar lempar)				✓	
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan perilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding dengan pedoman latihan PASTI.				✓	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				✓	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar dinding.					✓
	Jumlah					

B. Aspek Materi

Permainan 2 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				✓	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus dengan podoman latihan PASI		✓			
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku			✓		
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar				✓	

	lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus			✓		
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	Jumlah					

C. Aspek Materi

Permainan 3 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)				✓	
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan perilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				✓	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat				✓	
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing					✓

	melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat dengan pedoman latihan PASI					✓	
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓	
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓	
C	Bahasa						
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat						
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat						
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar tepat						✓
	Jumlah						

D. Aspek Materi

Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Kolong Hulahoop dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				✓	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop				✓	

C	Bahasa						
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop						
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop						
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop						✓
	Jumlah						

C	Bahasa						
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan Teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					✓	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone						
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone						
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	Jumlah						

Aspek Materi**Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola**

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar target Bola dengan KI dan KD Kurikulum 2013					✓
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)				✓	
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan target bola					✓

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku				✓	
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola				✓	
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
Jumlah						

Komentar dan Saran Umum

⇒ *Komentar*

Pulau Besar, Februari 2021
Guru Pendidikan Jasmani



Armi. S. Pd

**PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS
2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG**

Materi:

Permainan 1 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

Permainan 2 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

Permainan 3 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

Permainan 5 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Lempar Target Cone

Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola

Nama Guru Pendidikan Jasmani : *Ahmad Yasin*

Tanggal Pengisian :

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
2. Pendapat, kritik, saran, penilaian, dan komentar Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas instrumen PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING PADA SISWA KELAS IV SDN SEGUGUS 2 PULAU BESAR BANGKA BELITUNG
3. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis '✓' pada kolom 1,2,3,4 atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai menurut pendapat Bapak/Ibu.

Contoh:

No	Indikator	1	2	3	4	5
1.	Kejelasan Materi				✓	
2.	Urutan Materi					✓

Keterangan Skala:

5 = Sangat Baik

- 4 = Baik
- 3 = Cukup
- 2 = Kurang
- 1 = Sangat Kurang

1. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon untuk dituliskan pada lembar yang telah disediakan. Apabila lembar yang disediakan tidak mencukupi, mohon untuk dituliskan pada lembar tambahan yang telah disediakan.
2. Atas kesediaan Bapak/Ibu dalam mengisi lembar validasi ini, diucapkan terima kasih

A. Aspek Materi

Permainan 1 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				✓	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan motorik (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar dinding dengan kemampuan perilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓		

C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding				✓	
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Dinding					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar dinding					✓
	Jumlah					

B. Aspek Materi

Permainan 2 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kardus dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus dengan pedoman latihan PASI					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar					✓

	lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kardus					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kardus					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kardus				✓	
	Jumlah					,

C. Aspek Materi

Permainan 3 : Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan tujuan pembelajaran penjas				✓	
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar tepat dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing					✓

	melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat dengan pedoman latihan PASI					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
C	Bahasa					
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku					✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat					
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat				✓	
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat					
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar tepat					✓
	Jumlah					

D. Aspek Materi

Permainan 4 Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Kolong Hulahoop dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.				✓	
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan kemampuan perilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop					✓

C	Bahasa								
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku								✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop								
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Kolong Hulahoop								
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop								✓
	Jumlah								

E. Aspek Materi

Permainan 5 : Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Cone

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar target Cone dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target cone dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan target cone					✓

C	Bahasa						
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku						✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan Teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone						
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone						
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target cone						✓
Jumlah							

Aspek Materi

Permainan 6 Permainan Irama Melangkah Dan Lempar Target Bola

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
A	Kesesuaian Permainan Irama Langkah dan Lempar target Bola dengan KI dan KD Kurikulum 2013					
	1. Kesesuaian gerakan yang mencerminkan anak sehat.					✓
	2. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan tujuan pembelajaran penjas					✓
	3. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan motoric (gerak dasar lempar)					✓
	4. Kesesuaian permainan irama langkah dan lempar target bola dengan kemampuan prilaku sosial (kerjasama, kejujuran dll)					✓
B	Isi Materi					
	5. Kedalaman materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	6. Kejelasan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	7. Kesesuaian materi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola dengan pedoman latihan PASI.					✓
	8. Ketepatan bahan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola					✓
	9. Ketepatan dalam menjelaskan materi latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan target bola					✓

C	Bahasa								
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku								✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola								
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola								
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
Jumlah									

C	Bahasa								
	10. Ketepatan pemilihan kata /kalimat menggunakan kosa kata yang baku								✓
	11. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para siswa saat mengikuti latihan model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
D	Kesesuaian Teknik Dasar Lempar Lembing dengan Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola								
	12. Ketepatan modifikasi model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	13. Keterkaitan model latihan teknik dasar lempar lembing dengan permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	14. Kualitas model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	15. Kebenaran isi/konsep model latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
E	Petunjuk Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Bola								
	16. Kejelasan petunjuk dalam latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	17. Kemudahan petunjuk dalam proses latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	18. Kejelasan contoh latihan teknik dasar lempar lembing melalui permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
	19. Kejelasan peraturan permainan irama langkah dan lempar target bola								✓
Jumlah									

Lampiran 22 Angket Respon Siswa

ANGKET RESPON SISWA

Keterangan skala:

- 5 = Sangat Baik
- 4 = Baik
- 3 = Cukup
- 2 = Kurang
- 1 = Sangat Kurang

No	Deskripsi	Skala Nilai				
		1	2	3	4	5
1	Saya dapat memahami permainan irama langkah yang diajarkan					
2	Saya bisa melakukan permainan irama langkah yang diajarkan					
3	Peraturan permainan irama langkah yang diajarkan mudah saya pahami					
4	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					
5	Saya menyukai gerakan permainan irama langkah yang diberikan					
6	Saya menyukai alat yang digunakan dalam permainan irama langkah					
7	Permainan irama langkah menyenangkan sehingga dapat meningkatkan semangat.					
9	Permainan irama langkah dapat membantu saya mengenal gerak dasar dalam lempar					
8	Saya berani melakukan permainan irama langkah					
10	Saya dapat mengulang kmbali permainan irama langkah.					

Pulau Besar,
Siswa/Responden

.....

Hasil Angket Respon Siswa Skala Kecil

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Hasil Angket Respon Siswa Skala Besar

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5
17	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
30	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4
31	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
32	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
36	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
38	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5
39	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
40	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

DATA PRE-TEST

Respoden	Indikator Penilaian					Total Skor
	1	2	3	4	5	
1	2	2	1	2	2	9
2	2	1	1	1	2	7
3	2	2	2	2	2	10
4	1	1	1	2	1	6
5	2	2	2	2	1	9
6	2	1	2	1	1	7
7	1	2	1	1	1	6
8	2	2	2	2	2	10
9	2	2	1	1	2	8
10	2	2	2	1	2	9
11	2	1	2	2	2	8
12	2	1	2	2	1	8
13	1	1	2	1	2	7
14	1	2	1	2	1	7
15	2	2	2	2	2	10
16	1	2	2	2	2	9
17	2	2	2	1	2	9
18	1	2	2	1	2	8
19	2	1	1	1	2	7
20	1	2	2	1	2	8

DATA POST-TESTS

Responden	Indikator Penilaian					Total Skor
	1	2	3	4	5	
1	4	4	3	4	4	19
2	3	3	4	3	3	16
3	4	3	4	4	4	19
4	3	2	3	3	3	14
5	4	4	3	3	4	18
6	3	3	3	3	3	16
7	3	3	3	2	3	14
8	4	4	4	4	4	20
9	3	3	4	3	3	16
10	3	3	4	4	4	18
11	3	4	3	3	4	17
12	4	3	4	3	4	18
13	3	3	4	4	3	17
14	4	3	4	3	3	17
15	4	4	3	4	4	19
16	4	4	3	4	3	18
17	3	3	4	4	3	17
18	3	3	4	3	3	16
19	4	3	3	4	3	16
20	3	4	4	3	4	18

Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.164	20	.166	.922	20	.110
POSTEST	.153	20	.200*	.942	20	.259

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI-T

	Paired Samples Test							
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper				
PRETEST - POSTEST	-9.05000	.75915	.16975	-9.40530	-8.69470	53.313	19	.000

Dasar pengambilan keputusan untuk uji-t

1. Jika nilai Sig (2-tailed) <0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan gerak dasar lempar lembing pada data pretest dan posttest
- 2.
3. Jika nilai Sig (2-tailed) >0.05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan gerak dasar lempar lembing pada data pretest dan posttest

Pengambilan Keputusan

Diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) sebesar 0.000 <0.05, maka kita dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kemampuan gerak dasar lempar lembing pada data pretest dan posttest.



**PEDOMAN PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM
PEMBELAJARAN LEMPAR LEMBING**

SINTA NAVIRI, S.Pd

**PERMAINAN IRAMA LANGKAH DALAM PEMBELAJARAN
LEMPAR LEMBING**



Di susun oleh :
Sinta Naviri
19711251054

Pembimbing:
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT. karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan buku pedoman ini meskipun banyak sekali rintangan dan hambatan di dalam prosesnya. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa berkat pertolongan Allah SWT. Buku pedoman ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya yang telah memberikan *uswatun khasanah* kepada semua umat.

Buku pedoman yang berjudul modifikasi model permainan irama langkah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing pada peserta didik sekolah dasar. Dengan harapan dan keinginan bukan hanya penulis, tetapi dapat ditunggu oleh para guru Pendidikan jasmani yang sangat membutuhkan panduan dan pengayaan referensi untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing pada peserta didik sekolah dasar.

buku ini mempunyai isi tentang bhasan teori permainan irama Langkah secara singkat dan pokok bahasan buku ini adalah panduan model permainan irama Langkah yang dimodifikasi agar terciptanya Gerakan baru sehingga dalam proses pembelajaran guru dapat menerapkan model permainan irama Langkah secara aman, sesuai dan variative.

Penulis sangat menyadari bahwa isi dan materi dari buku ini masih banyak kekurangan dari kelengkapan dan masih jauh dari kata

sempurna. Oleh karena itu segala saran sangat dibutuhkan penulis untuk menyempurnakan dari pada isi buku ini pada masa yang akan datang. Semoga buku yang sederhana ini dapat menambah wawasan para guru dan para pembeaca yang Budiman.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Dr. Ria Lumintuarso, M.Si selaku pembimbingtesis yang telah sabar membimbing dan mengarahkan penulis sehingga buku panduan ini dapat terselesaikan secara baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi kepada penulis. Sahabat penulis dan semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian, dukungan dan saran yang sangat mebangun untuk terciptanya buku panduan ini. Semoga Allah selalu melimpahkan segala karunianya kepada semua untuk senantiasa memberikan yang terbaik dalam kehidupan ini. Amin
Wassalamualaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 10 Maret 2021

Sinta Naviri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vi
PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU.....	1
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang.....	2
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Model Pembelajaran.....	6
B. Gerak dasar	8
C. Permainan	10
D. Lempar lembing	13
E. Alat Permainan	17
BAB III AKTIVITAS PERMAINAN	20
A. Aktivitas Pendahuluan	20
B. Aktivitas Inti	20
C. Aktivitas Penutup	36
BAB IV RUBRIK PENILAIAN.....	37
BAB V PENUTUP.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Indikator pencapaian pembelajaran lempar lembing	37
Tabel 2 Rubrik penilaian	40

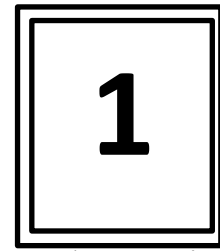
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi tangan saat memegang lembing	14
Gambar 2 Awalan Lima Langkah	15
Gambar 3 Posisi Badan Saat Melempar Lembing.....	16
Gambar 4 Posisi Badan Setelah Melempar Lembing	16
Gambar 5 Alat Permainan	19
Gambar 6 Langkah Dan Lempar Dinding	21
Gambar 7 Irama Langkah Dan Lempar Kardus.....	24
Gambar 8 Irama Langkah Dan Lempar Tepat.....	27
Gambar 9 Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hula hoop	29
Gambar 10 Irama Langkah Dan Lempar Target Cone	32
Gambar 11 Irama Langkah Dan Lempar Target Bola	34

Petunjuk Penggunaan Buku

Buku panduan ini berisi tentang “pedoman permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing” yang terdiri dari enam aktivitas bermain, diantaranya yaitu: 1) permainan irama langkah dan lempar dinding 2) permainan irama langkah dan lempar kardus 3) permainan irama langkah dan lempar tepat 4) permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop 5) permainan irama langkah dan lempar target cone 6) permainan irama langkah dan lempar target bola. Pengajar, guru atau pengguna buku ini diinstruksikan dalam menerapkan/ mengajar enam aktivitas bermain ini menggunakan langkah-langkah yang telah dipaparkan dalam buku. Dalam buku panduan ini disertai juga digital versatile disc (DVD) panduan permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing untuk sekolah dasar yang dapat digunakan oleh guru.

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia pada saat ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan peserta didik agar dapat berprestasi. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB I Ayat 4 mengatakan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Pengembangan potensi tersebut dilaksanakan melalui kegiatan yang sistematis dengan tujuan melahirkan potensi dalam bidang olahraga. Potensi dalam olahraga seperti halnya kemampuan dan keterampilan seseorang pada salah satu cabang olahraga dibina serta dikembangkan melalui olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan proses yang dapat dimanfaatkan peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya. Hal ini sesuai dengan tujuan olahraga pendidikan yang telah dirumuskan dalam Undang- Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB 1 Pasal 1 Ayat 11 mengatakan bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk

memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam rangka mendidik anak seutuhnya, pendidikan harus meliputi kesatuan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat materi atletik. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *athletic* yang cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Pembelajaran gerak yaitu bagian dari pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah untuk mencapai tujuan pembelajaran agar peserta didik memiliki keterampilan gerak yang memadai, sekaligus dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Dalam buku ini disajikan berbagai model permainan irama langkah yang dimodifikasi dalam pembelajaran lempar lembing yang dapat diajarkan pada siswa sekolah dasar. Pembelajaran gerak dasar lempar lempar lembing yang

dimodifikasi ke dalam bentuk model permainan sederhana yang menarik dan kreatif. Dalam pengembangan model permainan irama langkah yang dimodifikasi agar dapat membantu dan memberikan kemudahan pada guru pendidikan jasmani sekolah dasar untuk mengajarkan gerak dasar kepada siswa.

B. Tujuan

1. Bagi Guru

- a. Memberikan pemahaman guru dalam memodifikasi sebuah model permainan dalam pembelajaran agar dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.
- b. Memberikan pemahaman guru dalam merancang sebuah pembelajaran yang berguna untuk mengembangkan perilaku sosial seperti kerjasama dan kejujuran.
- c. Menyediakan berbagai bentuk pembelajaran sebagai pilihan untuk guru.

2. Bagi Orang tua

- a. Memberikan pemahaman kepada orang tua tentang aktivitas permainan yang bermanfaat dalam meningkatkan gerak anak
- b. Memberikan pemahaman kepada orang tua tentang aktivitas permainan yang bermanfaat bagi perilaku sosial anak.
- c. Memberikan pemahaman kepada orang tua dalam memfasilitasi kebutuhan gerak anak

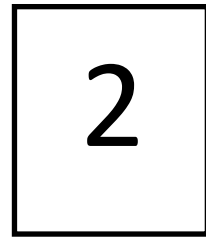
3. Bagi siswa

- a. Memberikan wadah untuk siswa dalam mengembangkan gerak dasar lempar lembing.
- b. Memfasilitasi anak untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing.
- c. Kelebihan energi yang dimiliki anak dapat tersalurkan melalui permainan-permainan pada buku ini.

C. Manfaat

Bagi guru manfaat yang diperoleh yaitu untuk mendapatkan kemudahan dalam proses menyampaikan materi model permainan dalam pembelajaran lempar lembing. Bagi siswa dapat memberikan pengetahuan dan manfaat yang lebih tentang kemampuan gerak dasar lempar lembing.

LANDASAN TEORI



A. Model Pembelajaran

Model merupakan sebuah representasi dari ide-ide seseorang atau objek yang disederhanakan untuk digunakan dalam sebuah kegiatan dan model berisikan berbagai informasi tentang sebuah fenomena yang dibuat dengan tujuan untuk dipelajari, model dapat diartikan sebagai sebuah benda atau kejadian yang sebenarnya kemudian hanya berisikan informasi-informasi yang dianggap penting untuk diselediki (Huda, 2013). Model merupakan suatu gambaran yang dapat diperjelaskan secara terperinci dari berbagai unsur yang ada (Rosdiani, 2012). Model adalah sebagai bentuk atau kerangka konsep yang akan digunakan sebagai panduan atau pedoman dalam melakukan suatu kegiatan (Sagala, 2012).

Kemudian model dapat dipahami sebagai berikut: 1. Model sebagai sebuah desain 2. Model sebuah analogi atau deskripsi, 3. Model merupakan sebuah asumsi, data, atau inferensi yang dapat digunakan dalam mengungkapkan sebuah peristiwa atau suatu fenomena, 4. Model merupakan sebuah sajian yang tidak menghilangkan keaslian dari sebuah model yang dikembangkan.

Model pembelajaran merupakan suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan menjadi panduan dalam merencanakan pembelajaran didalam kelas atau pembelajaran dalam tutorial yang digunakan untuk memilih perangkat-

perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain (Trianto, 2011: 142). Model pembelajaran merupakan desain yang dapat digunakan dalam merancang kurikulum, membuat materi, dan memberikan kegiatan pembelajaran baik diluar sekolah maupun dalam sekolah (Akhsanul & Siti, 2017). Model pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan seorang guru supaya terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai suatu tujuan yang dibuat secara sistematis setiap model pembelajaran mengarahkan kita untuk mendesain pembelajaran supaya dapat membantu anak sedemikian rupa supaya proses pembelajaran tercapai (Hasbi & Pamuji Sukoco, 2014: 47).

Model pembelajaran memiliki empat aspek utama pengembangan yaitu sebagai berikut: 1. Langkah-langkah bagaimana cara untuk menjalankan proses pembelajaran dalam satuan pendidikan secara bertahap sesuai dengan aturan dalam dunia pendidikan 2. Sistem sosial yang mendukung model pembelajaran yang ditawarkan oleh seorang guru terhadap peserta didik, bagaimana cara untuk menata hubungan guru dan peserta didik dengan berpatokan pada norma-norma yang berlaku dalam dunia Pendidikan 3. Prinsip interaksi antara guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran, setiap interaksi dalam proses pembelajaran tidak harus tetap namun selalu berubah-ubah sesuai dengan model yang digunakan oleh guru, 4. Penjelasan tentang sistem penunjang, sistem ini berada diluar model pembelajaran namun menjadi salah satu syarat apakah

proses pembelajaran yang dilaksanakan itu berhasil atau tidak dengan menggunakan model–model pembelajaran yang digunakan oleh guru (Hamdayama, 2014).

Pembelajaran sebagai suatu upaya guru dalam memberikan ilmu kepada peserta didik agar mendapatkan pengetahuan serta dapat membentuk sikap dan kepercayaan pada peserta didik (Sardiman, 2016). Model pembelajaran memiliki studi secara terstruktur untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi segala proses pembelajaran yang efektif dan efisien sehingga dapat dijadikan sebuah bekal dan acuan untuk mencapai tujuan dari masing–masing peserta didik (Aunurrahman, 2016).

berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan suatu pola yang digunakan menjadi panduan dalam merancang strategi pembelajaran untuk mencapai tujuan Pendidikan.

B. Gerak Dasar

Gerak merupakan sebuah benda yang mengalami perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain, gerak dalam bahasa inggris adalah *motion* dari bahasa latin *motio* yang memiliki arti memindahkan, atau benda mengalami perubahan titik acuan (Lorimer & Hume, 2014). Gerak juga termasuk salah satu faktor penting bagi makhluk hidup dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, secara umum gerak dapat diartikan sebagai suatu perubahan secara sengaja ataupun tidak sengaja seperti:

kualitas, kuantitas, posisi, bentuk, dan potensi (Wilk, Yenchak, & Arrigo, 2011).

Pengertian gerak secara khusus adalah perubahan spesial yang dilakukan seseorang dari titik satu ke titik yang lain dengan gerakan bervariasi seperti lambat, sedang, cepat, atau melakukan gerak dengan berlari, berjalan, dan lain lain. Dalam mempelajari sistem gerak, manusia melakukannya sejak dalam kandungan Ibu dan gerakan tersebut akan berlaku selama manusia masih berada di bumi/masih bernyawa (Di Giorgio, Loveland, Mayer, & Rosa-S, 2017).

Belajar gerak termasuk salah satu pembelajaran yang dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan keterampilan secara baik serta belajar gerak dapat dipengaruhi oleh beberapa bentuk latihan, pengalaman, dan situasi belajar yang dilakukan oleh manusia. Dalam melakukan setiap gerakan, manusia diperlukan adanya kontrol perhatian (*atensi*) serta pemusatan perhatian atau konsentrasi yang baik sehingga proses dalam mempelajari gerak dapat ditiru sesuai dengan yang diajarkan oleh seorang pelatih maupun seorang guru (Rahyubi, 2012).

Kemampuan gerak yang dilakukan manusia memiliki tingkat kemampuan kompleks dari berbagai kinerja tubuh, karena setiap gerakan yang dihasilkan oleh manusia tujuan utamanya untuk mendapatkan sebuah gerakan yang efektif dan efisien (Mandal, 2014). Belajar gerak yang dilakukan oleh manusia akan mendapatkan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kekuatan

otot, kelincahan, kecepatan, dan meningkatkan kesehatan tubuhnya.

Ada tiga jenis gerak dasar dalam kehidupan manusia terkhususnya dalam dunia pendidikan jasmani sebagai berikut: 1. Gerak lokomotor merupakan sebuah gerakan yang menyebabkan sebuah benda atau tubuh seseorang mengalami perpindahan tempat, gerak lokomotor sangat penting dalam kehidupan manusia dikarenakan sebagai transportasi dalam melaksanakan tugas-tugasnya (Xiong & Lauder, 2014). 2. Gerak nonlokomotor adalah sebuah gerakan yang dilakukan oleh seseorang tanpa berpindah tempat atau dalam artian bahwa ketika seseorang melakukan gerak nonlokomotor gerakan dilakukan secara berulang-ulang namun tidak berpindah tempat (Ratliff, Toussaint, & Schaal, 2015). 3. Gerak manipulatif adalah sebuah aktivitas yang dilakukan tubuh manusia dengan bantuan alat sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu misalnya: badminton membutuhkan raket, pemain sepak bola membutuhkan bola, pemanah membutuhkan busur dan anak panah, pelempar lembing membutuhkan tombak dalam melakukan gerakannya (Ianuzzi, Pickar, & Khalsa, 2011).

C. Permainan

Permainan merupakan bentuk aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan semata-mata untuk diri sendiri. Berbagai kegiatan yang dirancang oleh seorang guru dengan tujuan utamanya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan berbagai gerak dasar (Smith and Pellegrini,

2008). Permainan adalah alat bagi peserta didik dalam menjelajahi dunia mereka dari yang tidak diketahui peserta didik sampai pada yang ketahui dan dari yang tidak dapat melakukan sampai mampu untuk melakukannya (Triharso, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi permainan menurut (Hurlock, 2013: 327) sebagai berikut: 1. Kesehatan, semakin sehat anak semakin memiliki energinya untuk bermain aktif, misalnya permainan dan olahraga. 2. Perkembangan motorik, perkembangan motorik yang baik ketika anak terlibat dalam permainan aktif 3. Intelegensi, pada saat melakukan permainan tingkat intelegensi peserta didik dapat diukur melalui keseimbangan, perhatian bermain yang lebih besar, termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata 4. Jenis kelamin, anak pria bermain lebih kasar dibandingkan dengan anak wanita

Potensi yang dimiliki oleh peserta didik merupakan naluri tunggal setiap manusia untuk bersaing dan bertujuan mendapatkan kepuasan yang kompleks, dasar dari permainan ini juga dapat digunakan untuk mencapai sebuah pengembangan dalam bidang olahraga (Widodo, 2017).

Permainan memungkinkan anak menyalurkan kelebihan energi fisik dan melepaskan emosional yang tertahan serta dapat meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menghadapi masalah (Santrock, 2007: 216). Tidak semua jenis permainan bermanfaat dan mendidik. Banyak juga permainan yang kurang mempunyai manfaat, bahkan membahayakan

perkembangan jiwa anak. Bermanfaat atau tidaknya permainan tergantung desain permainan itu sendiri. Jika desainnya bagus, banyak sekali aspek pelajaran yang bisa diambil dari kegiatan bermain. Beberapa aspek tersebut diantaranya adalah belajar berinteraksi sosial, menghargai pendapat orang, belajar empati, dan belajar bekerja sama dalam kelompok (Supendi & Nurhidayat, 2007: 13).

Tujuan utama permainan adalah untuk menciptakan sebuah tantangan dan kegembiraan. Secara garis besar tujuan permainan dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, diantaranya: 1. Kerja sama kelompok (team building) 2. Menyegarkan suasana (energizer) 3. Mencairkan suasana (ice breaker) 4. Komunikasi 5. Persepsi 6. Pelajaran (Lumintuarso, 2013:73).

Permainan adalah sebuah pengalaman belajar yang sangat bermanfaat bagi peserta didik, misalnya membangun hubungan emosional dengan teman sebaya, membangun kerjasama dengan teman sebaya, dan menyalurkan energi yang lebih dalam bermain untuk mendapatkan kesenangan. Melalui bermain akan mengembangkan kemampuan dan keterampilan motorik pada peserta didik, mengembangkan kognitif pada peserta didik karena bersentuhan langsung dengan dunia nyata, serta membangun percaya diri yang lebih baik (handayani & puspita, 2010).

D. Lempar Lembing

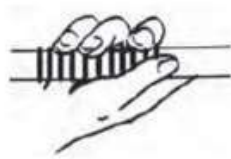
Pada cabang atletik banyak nomor–nomor yang dipertandingkan terutama, nomor lempar dalam nomor lempar terdapat 4 kategori yang diperlombakan/dipertandingkan di tingkat internasional yaitu: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martir. Sedangkan di Indonesia sendiri hanya terdapat 3 kategori lempar yang dipertandingkan, dan nomor lempar yang jarang dipertandingkan adalah lontar martil. Lempar lembing merupakan salah satu nomor lempar dalam cabang atletik. Awal lahirnya cabang olahraga atletik pada zaman Yunani kuno, lempar lembing merupakan sebuah pertontonan yang dilakukan oleh para gladiator dalam mempertontonkan ketangkasan dalam melakukan lemparan kearah sasaran (Zafar, 2010)

Dalam lempar lembing memiliki dua tujuan yaitu 1. Melempar lembing menggunakan kecepatan maksimum, pada pencapaian kecepatan maksimum maka seseorang atlet wajib mengarahkan energi tubuh sebanyak mungkin, 2. Melempar lembing menggunakan sudut pelemparan terbaik yg sanggup dihasilkan oleh seorang pelempar (Jarver, 2012).

Purnomo & Dapan (2013: 136) mengemukakan lima tahap teknik dasar lempar lembing. Adapun diantaranya yaitu:

1. Cara memegang lembing terdapat tiga macam antara lain: a) Cara biasa (Amerika style) yaitu dengan cara: Ibu jari dan jari telunjuk berada pada pangkal bulatan lembing, sedangkan jari lainnya menelungkup memegang lembing b) Cara Finlandia

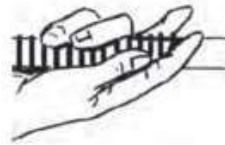
(Fin style) yaitu dengan cara: Ibu jari dan jari telunjuk bertemu dalam ujungnya sempurna pada pangkal balutan, jari telunjuk relatif lurus ke atas, jari lainnya menelungkup memegang lembing c) Cara menjepit (Tang style) yaitu dengan cara: jari tengah dan jari telunjuk sebagai tumpu pegangan saling menjepit, jari lainnya menelungkup memegang lembing.



a. Cara memegang (*Amerika style*)



b. Cara memegang (*Fin style*)

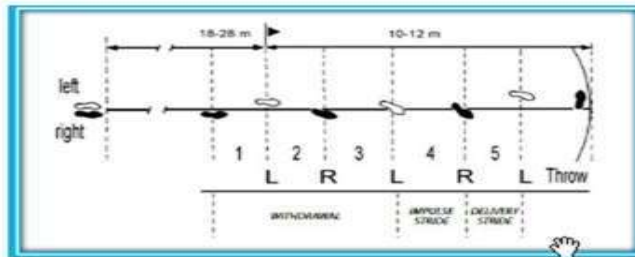
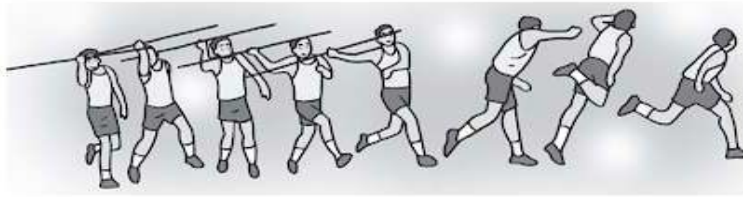


c. Cara memegang (*Tang style*)

Gambar 1
Posisi tangan saat memegang lembing

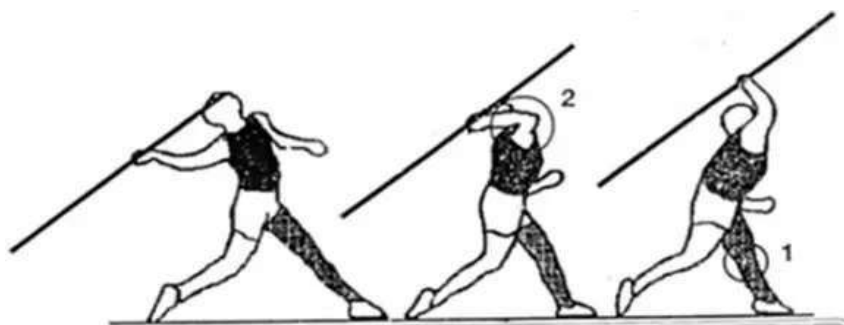
Sumber: (IAAF, 2009 :164)

2. Lari irama lima langkah, cara melakukan lari awalan 5 sebagai berikut: a) menarik tangan saat kaki kiri mendarat b) bahu kiri menghadap pada arah sasaran c) posisi lengan diluruskan saat langkah pertama dan kedua.



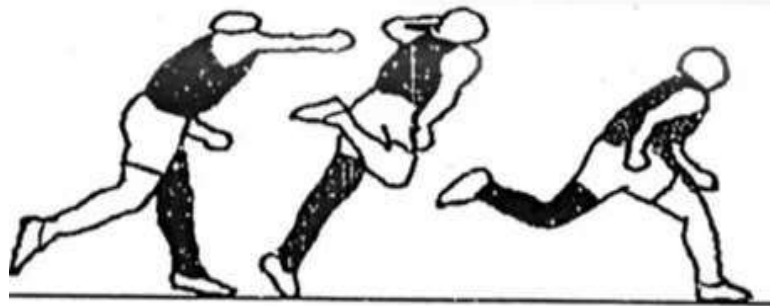
Gambar 2
Awalan Lima langkah
Sumber: (IAAF, 2009 :172)

3. Gerak lempar dalam lempar lembing sebagai berikut: a) Kaki kiri lurus ke depan menuju kearah lemparan, kaki kanan dibelakang dengan lutut agak dibengkokkan serong kesamping kanan. b) badan agak condong ke samping kanan. c) Tangan kanan membawa lembing dengan lengan lurus dan tidak kaku d) Tubuh dimiringkan ke belakang dan tangan yang melempar diluruskan sepenuhnya



Gambar 3
Sikap Melempar Lembing
Sumber: (IAAF, 2009 :173)




4. Gerakan akhiran pada lempar lembing sebagai berikut: a) tungkai secara cepa berganti posisi setelah lembing lepas b) tungkai kanan sedikit dibengkokkan c) tubuh bagian atas sedikit diturunkan d) tungkai kiri diayunkan ke belakang.



Gambar 4
Posisi badan setelah melempar lembing
Sumber: (IAAF, 2009 :174)

E. Alat Permainan

Adapun alat yang dipergunakan dalam permainan ini sebagai berikut:

	1. Papan Nomor
	2. Leader
	3. Kardus



4. Hullahoop
(hullahoop yang terbuat dari rotan dan dibaluti menggunakan koran)



5. Lembing/Turbo yang dimodifikasi
(dibuat dari pipa paralon Panjang keseluruhan 45 cm dan diameter 3 cm)



6. Cone Kerucut

	<p>7. Bola Kasti</p>
	<p>8. Cone Bulat</p>
	<p>9. Keranjang</p>

Gambar 5
Alat Permainan

AKTIVITAS PERMAINAN

3

A. Aktivitas Pendahuluan

1. Siswa dikumpulkan dilapangan
2. Siswa membentuk barisan dengan posisi bershaf
3. Salam dan doa
4. Pemanasan

Siswa berlari mengelilingi lapangan 2x putaran, selanjutnya siswa Kembali kebarisan dengan posisi bershaf, kemudian peneliti memberikan peregangan statis dan dinamis.

5. Peneliti menjelaskan permainan yang akan digunakan.

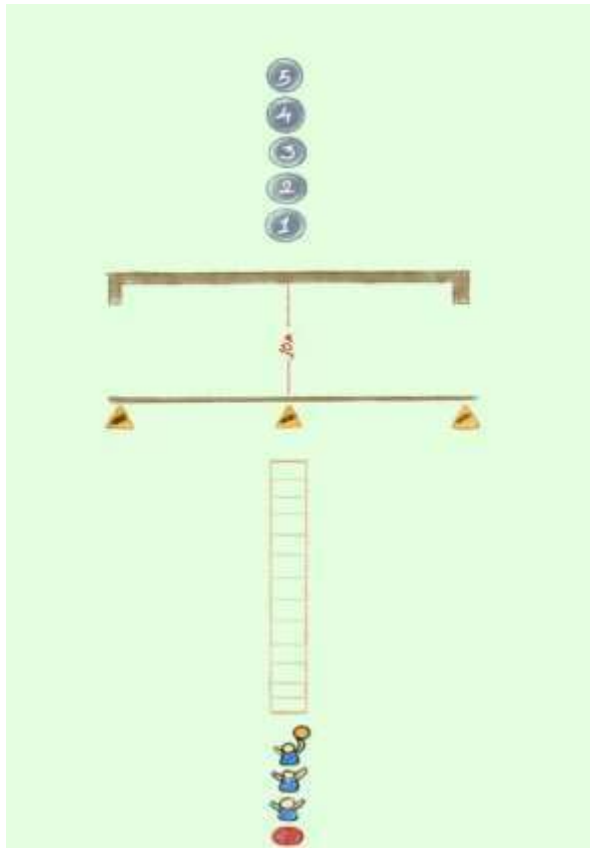
B. Aktivitas Inti

1. Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

a) Definisi Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

Permainan irama langkah dan lempar dinding adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 13 langkah yang dikombinasikan dengan gerakan melempar bola kedinding. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola. Akhir dari permainan ini selesai jika bola yang dikeranjang telah habis.

b) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan lempar Dinding



Gambar 6
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding

c) Alat yang digunakan

- Dinding
- Papan nomor
- Cone
- Bola
- Ladder
- Keranjang

d) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki
- Untuk meningkatkan keseimbangan
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku kejujuran
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

e) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

f) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) Setelah semua kelompok berada pada posisi masing-masing peneliti akan memberikan aba-aba memulai permainan dengan jangka waktu 1-2 menit bola yang dikeranjang start habis
- 3) Setelah aba-aba dimulai , siswa melakukan gerakan irama 13 langkah dengan melewati ladder kemudian dilanjutkan dengan melempar bola kepapan nomor yang berada di dinding secara bergantian.
- 4) Permainan ini dilakukan secara perlombaan

- 5) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan bola mengenai pada papan nomor tertinggi yang telah ditentukan.
- 6) Jarak awalan garis lempar yaitu 13 langkah dan jarak lemparan sasaran yaitu 10 meter.
- 7) Permainan berakhir ketika bola dikeranjang habis dan semua anak telah melakukan aktivitas permainan.

g) Standar ketertiban dan keselamatan

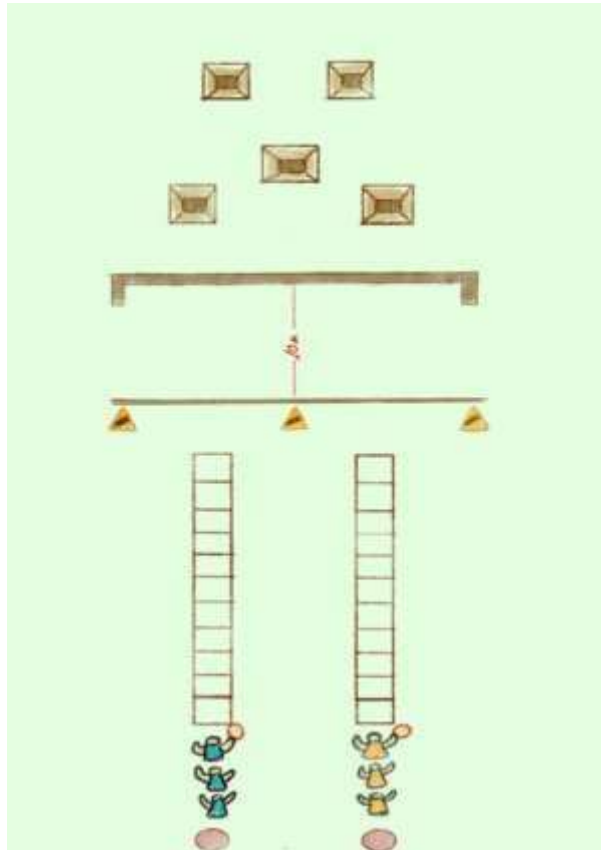
- 1) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan Kembali setelah melakukan aktivitas permainan.
- 2) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

2. Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

a) Definisi Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

Permainan irama langkah dan lempar kardus adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 11 langkah yang dikombinasikan dengan gerakan melempar bola ke dalam kardus. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola.

b) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus



Gambar 7
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus

c) Alat yang digunakan

- Kardus
- Ladder
- Bola
- Gawang mini
- Cone
- Keranjang

d) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki
- Untuk meningkatkan keseimbangan
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku kejujuran
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

e) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

f) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) Setelah semua kelompok berada pada posisi masing-masing peneliti akan memberikan aba-aba memulai permainan dengan jangka waktu 1-2 menit bola yang dikeranjang start habis
- 3) Setelah aba-aba dimulai , siswa melakukan gerakan irama 11 langkah dengan melewati ladder kemudian dilanjutkan dengan melempar bola ke dalam kardus.
- 4) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan memasukkan

bola pada kardus tebanyak.

5) Jarak awalan garis lempar yaitu 11 langkah dan jarak lemparan kesasaran yaitu 10 meter.

g) Standar ketertiban dan keselamatan

1) Standar ketertiban dan keselamatan

2) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan Kembali setelah melakukan aktivitas permainan.

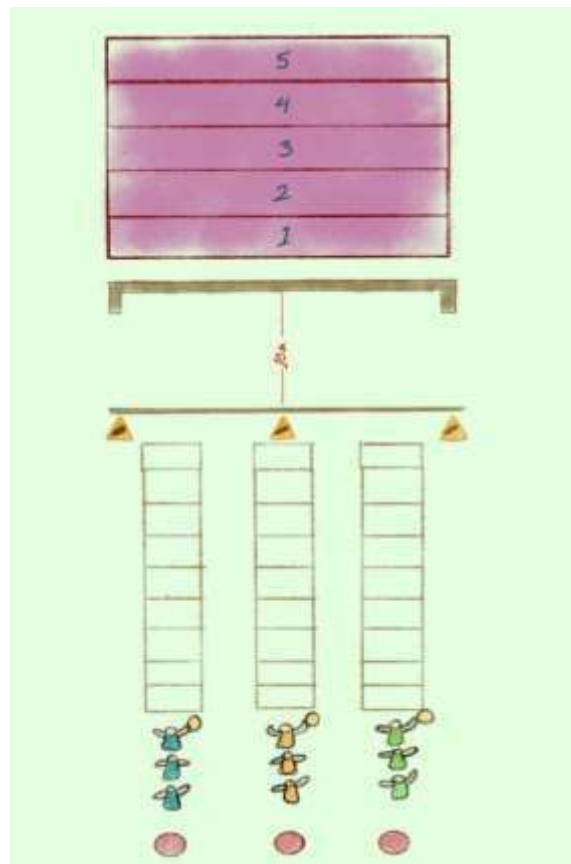
3) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

3. Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat

a) Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat

Permainan irama langkah dan lempar tepat adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 9 langkah dan dikombinasikan dengan gerakan melempar lembing yang dimodifikasi dengan target lempar sejauh mungkin. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan lembing yang dimodifikasi.

b) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat



Gambar 8
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat

c) Alat yang digunakan

- Lembing yang dimodifikasi
- Ladder
- Kapur
- Gawang mini
- Cone pembatas

d) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan pemahaman ruang
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

e) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

f) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) permainan dilakukan dalam jangka waktu 1-2 menit
- 3) setelah aba-aba dimulai, siswa melakukan gerakan irama 9 langkah kemudian dilanjutkan dengan lemparan sejauh mungkin
- 4) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan terbanyak melakukan lemparan yang melewati gawang mini serta melewati garis yang terjauh.
- 5) Jarak awalan garis lempar yaitu 9 langkah dan jarak lemparan kesasaran yaitu 10 meter.

g) Standar ketertibab dan keselamatan

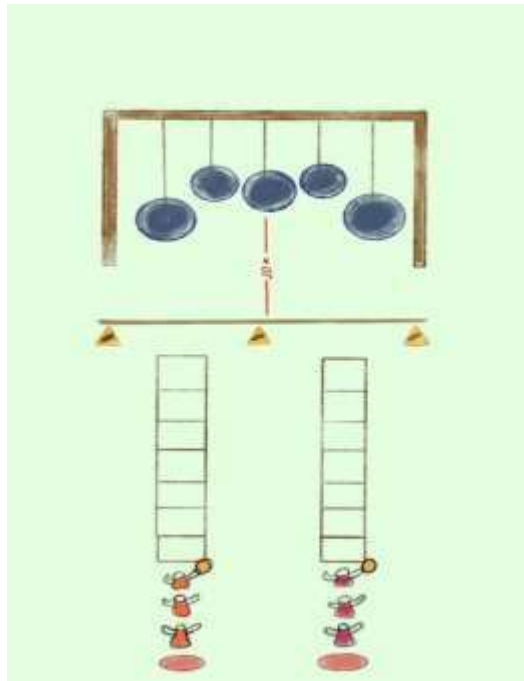
- 1) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan kembali setelah melakukan aktivitas permainan.
- 2) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

4. Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

a) Definisi Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

Permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 7 langkah yang dikombinasikan dengan gerakan melempar bola ke kolong hulahoop. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola.

b) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop



Gambar 9
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kolong Hulahoop

c) Alat yang digunakan

- Hullahoop
- Bola
- Ladder
- cone

➤ Keranjang

d) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan pemahaman arah
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku kejujuran
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

e) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

f) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) Setelah aba-aba dimulai , siswa melakukan Gerakan melangkah 7 langkah kemudian dilanjutkan dengan lemparan ke dalam lingkaran hulahup yang ada didepannya.
- 3) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan memasukkan bola pada lingkaran hulahup terbanyak.
- 4) Jarak awalan garis lempar yaitu 7 langkah dan jarak lemparan kesasaran yaitu 10 meter, tinggi sasaran +1,5 meter.

g) Standar ketertiban dan keselamatan

- 1) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan kembali setelah melakukan aktivitas permainan.

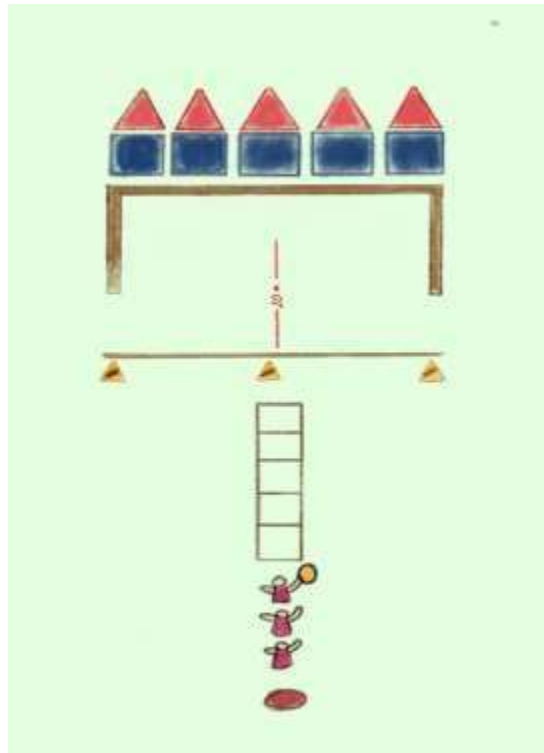
2) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

5. Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone

a. Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone

Permainan irama langkah dan lempar target bola adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 5 langkah yang dikombinasikan dengan gerakan melempar target cone. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola. Akhir dari permainan ini selesai jika bola yang dikeranjang telah habis.

a) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Cone



Gambar 10
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target
Cone

b) Alat yang digunakan

- Cone kerucut
- Ladder
- bola
- Cone pembatas
- Keranjang

c) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku kejujuran
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

d) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

e) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) Peneliti akan memberikan aba-aba untuk memulai permainan
- 3) Setelah aba-aba dimulai , siswa melakukan gerakan irama 5 langkah kemudian dilanjutkan dengan lemparan kearah cone dengan melewati gawang mini yang telah ditentukan.
- 4) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan kelompok yang terbanyak menjatuhkan cone.
- 5) Jarak awalan garis lempar yaitu 5 langkah dan jarak lemparan kesasaran yaitu 10 meter.

f) Standar ketertibab dan keselamatan

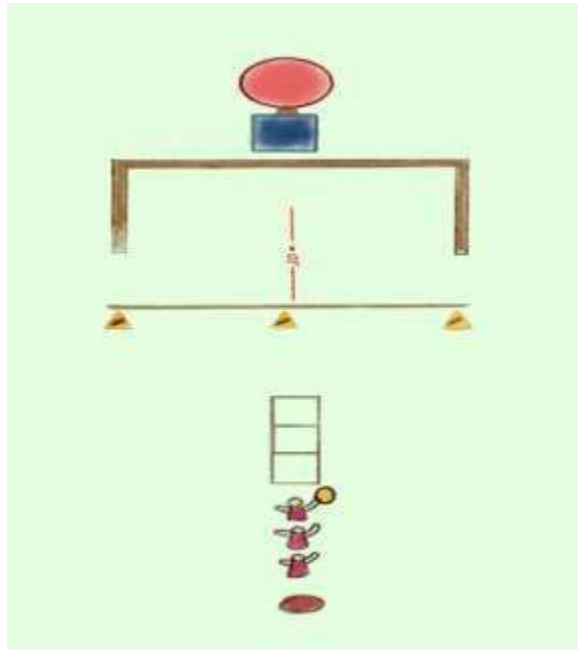
- 1) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan kembali setelah melakukan aktivitas permainan.
- 2) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

6. Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola

a) Definisi Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola

Permainan irama langkah dan lempar target bola adalah sebuah permainan yang memperagakan gerakan irama 3 langkah yang dikombinasikan dengan gerakan melempar target bola. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola. Akhir dari permainan ini selesai jika bola yang dikeranjang telah habis.

b) Bentuk Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola



Gambar 11
Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola

c) Alat yang digunakan

- Bola
- Cone
- Ladder
- Gawang Mini

- Keranjang

d) Sasaran

- Untuk meningkatkan gerak dasar lempar lembing
- Untuk meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki
- Untuk meningkatkan keseimbangan
- Untuk meningkatkan pemahaman arah
- Untuk meningkatkan pemahaman tempo
- Untuk meningkatkan perilaku tanggung jawab
- Untuk meningkatkan perilaku kejujuran
- Untuk meningkatkan perilaku Kerjasama.

e) Pemain

Permainan ini dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara berkelompok

f) Tata cara permainan

- 1) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah kelompok yang sama rata
- 2) Setelah aba-aba dimulai, siswa melakukan gerakan irama 3 langkah kemudian dilanjutkan dengan lemparan target bola yang ada di depannya.
- 3) Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang melakukan semua aktivitas dan melempar dengan bola melambung tinggi melewati gawang mini serta mengenai sasaran bola terbanyak.
- 4) Jarak awalan garis lempar yaitu 3 langkah dan jarak lemparan kesasaran yaitu 10 meter

g) Standar ketertibab dan keselamatan

- 1) Peneliti terlebih dahulu menanyakan kondisi anak sebelum melakukan aktivitas permainan dan menanyakan kembali setelah melakukan aktivitas

permainan.

- 2) Peralatan yang digunakan aman dan tidak membahayakan bagi siswa.

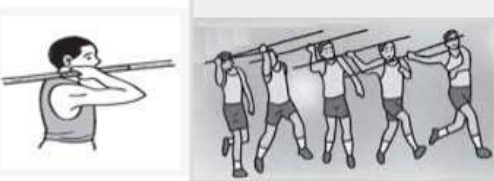
C. Aktivitas Penutup

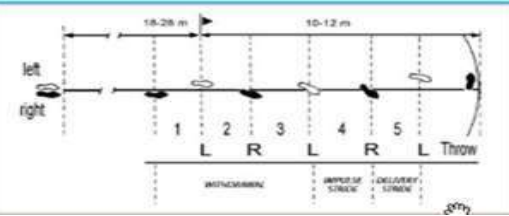
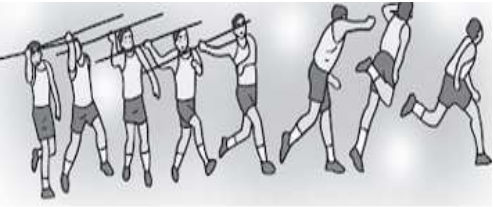
- 1) Pendinginan
- 2) Guru memberikan evaluasi tentang pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan
- 3) Berdoa dan salam

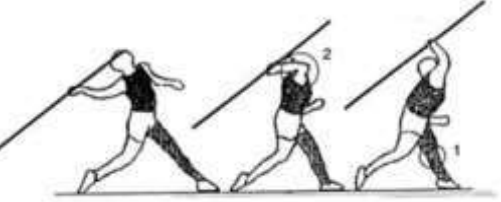
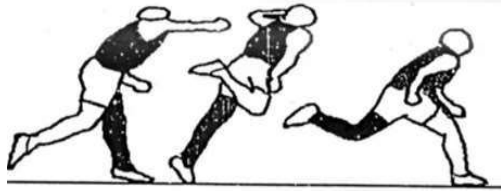
RUBRIK PENILAIAN

4

Indikator Pencapaian
Pembelajaran Gerak Dasar Lempar Lembing Melalui Permainan
Irama Langkah

Indikator	Deskripsi	Gambar
Fase Awalan	<ol style="list-style-type: none">1. Berdiri dua kaki dibuka selebar bahu, posisi menghadap arah lemparan.2. Lembing dibawa diatas pundak3. Kaki kanan sebagai tumpuan, dan pandangan ke depan.4. Kecepatan yang dicontrol (optimum speed) dengan 6-12 langkah dan meningkat 5 langkah terakhir.	

<p style="text-align: center;">Tahap Irama 5 Langkah</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik tangan saat kaki kiri mendarat 2. Bahu kiri menghadap sasaran 3. Posisi lengan yang membawa lembing diluruskan 4. Lengan yang membawa lembing bahunya sedikit lebih tinggi dan diluruskan sehingga ujung lembing dekat dengan kepala. 	
<p style="text-align: center;">Delevery/ Tahap Pelepasan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan menghadap kedepan serta pandangan ke arah lemparan. 2. Tungkai berada didepan tubuh 3. Aksis bahu, lembing dan panggul sejajar 4. Kaki kanan didorong kedepan dan lengan yang membawa lembing tetap lurus 	

<p>Tahap Pelepasan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siku kanan didorong kedepan 2. Kaki kanan diayunkan kedepan serta pandangan lurus 3. Lengan kanan diluruskan secara eksplosif 4. Lengan kiri melakukan blocking 	
<p>Tahap Akhiran</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkai secara cepat berganti posisi setelah lembing dilempar 2. kaki yang mendarat menggunakan kaki kanan. 3. Kaki kiri mendarat kearah belakang untuk menjaga keseimbangan 4. Badan bagian atas sedikit diturunkan. 	

Rubrik Penilaian Pencapaian Pembelajaran Gerak Dasar Lempar
Lembing Melalui Permainan Irama Langkah

No	Indikator	Skor				Total Skor
		1	2	3	4	
1.	<p>Tahap Awalan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dua kaki dibuka selebar bahu, posisi menghadap arah lemparan. 2. Lembing dibawa diatas pundak 3. Kaki kanan sebagai tumpuan, dan pandangan ke depan. 4. Kecepatan yang dicontrol (optimum speed) dengan 6-12 langkah dan meningkat 5 langkah terakhir. 					
2.	<p>Tahap Irama 5 Langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik tangan saat kaki kiri mendarat 2. Bahu kiri menghadap sasaran 3. Posisi lengan yang membawa lembing diluruskan 4. Lengan yang membawa lembing bahunya sedikit lebih tinggi dan diluruskan sehingga ujung lembing 					

	dekat dengan kepala.					
3.	<p>Delevery/ Tahap Pelepasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki kanan menghadap kedepan serta pandangan ke arah lemparan. 2. Tungkai berada didepan tubuh 3. Aksis bahu, lembing dan panggul sejajar 4. Kaki kanan didorong kedepan dan lengan yang membawa lembing tetap lurus 					
4.	<p>Tahap Pelepasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siku kanan didorong kedepan 2. Kaki kanan diayunkan kedepan serta pandangan lurus 3. Lengan kanan diluruskan secara eksplosif 4. Lengan kiri melakukan blocking 					
5.	<p>Tahap Akhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tungkai secara cepat berganti posisi setelah lembing dilempar 2. kaki yang mendarat menggunakan kaki kanan. 					

	<p>3. Kaki kiri mendarat kearah belakang untuk menjaga keseimbangan</p> <p>4. Badan bagian atas sedikit diturunkan.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Cara Penskoran

Nilai 1 Apabila hanya tampak satu indikator saja

Nilai 2 Apabila hanya tampak dua indikator saja

Nilai 3 Apabila hanya tampak tiga indikator saja

Nilai 4 Apabila semua indikator tampak

PENUTUP



A. Simpulan

Permainan irama langkah merupakan sebuah langkah awal dalam melakukan setiap gerakan teknik dasar pada cabang olahraga lempar lembing. Permainan irama langkah dalam buku ini terdapat enam macam permainan irama langkah yaitu: permainan irama langkah dan lempar dinding, permainan irama langkah dan lempar kardus, permainan irama langkah dan lempar tepat, permainan irama langkah dan lempar kolong hula hoop, permainan irama langkah dan lempar target cone, permainan irama langkah dan lempar bola.

Tujuan penulis dalam memodifikasikan permainan irama langkah ini adalah memberikan kemudahan bagi siswa untuk melakukan setiap gerakan atau teknik dasar cabang olahraga lempar lembing dengan fokus utamanya adalah irama langkah dari para siswa-siswa tersebut. Dengan demikian para siswa dapat melaksanakan setiap teknik dengan mudah.

B. Saran

Penulis sangat menyadari bahwa isi dan materi dari buku ini masih banyak kekurangan dari kelengkapan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu segala saran sangat penulis harapkan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya. Semoga buku yang sederhana ini dapat menambah wawasan para guru dan para pembaca yang budiman.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhsanul, I., & Siti, H. (2017). Learning geometry through discovery learning using a scientific approach. *International journal of instruction*, 10(1), 55-70.
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Di Giorgio, E., Loveland, J. L., Mayer, U., & Rosa-S. (2017). Filial responses as predisposed and learned preferences: Early attachment in chicks and babies. *Behavioural Brain Research*, 325, 90–104. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.09.018>.
- Hurlock, B. Elizabeth. (2013). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hamdayama, J. (2014). *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hasbi & Pamuji Sukoco (2014). *Pengembangan model pembelajaran motorik dengan modifikasi permainan tradisional untuk sekolah dasar kelas atas*. Jurnal keolahragaan. Volume 2, Nomor 1, 46- 58.
- Huda, M. (2013). *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- IAAF Athletics. (2009). *Run! Jump! Throw!*. Manaco: IAAF
- Jarver, J. (2012). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Lorimer, A. V., & Hume, P. A. (2014). Achilles Tendon Injury Risk Factors Associated with Running. *Sports Medicine*, 44(10), 1459–1472. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0209-3>.

- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula (Pedoman latihan dasar bagi atlet muda berbakat)*. Yogyakarta: UNY Pres
- Mandal, F. B. (2014). Nonverbal Communication in Humans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(4), 417–421. <https://doi.org/10.1080/10911359.2013.83128>
- Purnomo, E., & Dapan. (2013). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Erlangga.
- Ratliff, N., Toussaint, M., & Schaal, S. (2015). Understanding the geometry of workspace obstacles in Motion Optimization. *IEEE International Conference on Robotics and Automation*, 4202– 4209. <https://doi.org/10.1109/ICRA.2015>.
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, S. (2012). *Supervisi Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Smith, Peter K And Pellegrini, Antony. “*Learning Through Play*”. Minesota: Goldsmiths, University of London, United Kingdom University of Minnesota, USA (Published online September 12, 2008).
- Trianto. (2011). *Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini tk/ra dan anak usia kelas awal ad/mi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Triharso, A. (2013). *Permainan Kreatif & Edukatif Untuk Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Andi.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2011. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Diperbanyak Biro Humas dan Hukum Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta

- Widodo, P. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter anak pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 183-193.
- Wilk, K., Yenchak, A. J., & Arrigo,, C. A. (2011). The advanced throwers ten exercise program A new exercise series for enhanced dynamic shoulder control in the overhead throwing athlete. *Physician and Sportsmedicine*, 39(4), 90–97. <https://doi.org/10.3810/psm.2011.11.1943/Psm.2011.11.1943>.
- Xiong, G., & Lauder, G. V. (2014). Center of mass motion in swimming fish: Effects of speed and locomotor mode during undulatory propulsion. *Zoology*, 117(4), 269–281. <https://doi.org/10.1016/j.zool.2014.03.002>.
- Zafar, S. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Sinta Naviri



Lahir di Desa Batubetumpang, Kecamatan Pulau Besar, Kabupaten Bangka Selatan, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tanggal 22 Juni 1996 dari pasangan Ayah Yanto dan Ibu Mardiana. Menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 13 Batubetumpang tahun 2009, MTs Pondok Pesantren Darul Hikmah tahun 2013, MAN Model Pangkalpinang tahun 2015, S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung pada tahun 2019. 2019 melanjutkan kejenjang Srata 2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta dan mengambil program studi Pendidikan Olahraga.

Lampiran 27 Hasil Wawancara dan Obsevasi

No	Pertanyaan	Deskripsi jawaban
1	Buku apa yang bapak/ibu gunakan sebagai sumber utama dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	Buku yan didapat dari sekolahan
2	Apakah bapak/ibu menggunakan buku pendukung lainnya dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	belum
3	Apakah bapak ibu menyediakan buku panduan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lempar lembing?	belum
4	Apakah siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar pada pembelajaran lempar lembing?	Iya, siswa masih mengalami kesulitan karena kebanyakan siswa kurang minat mengikuti pembelajaran tersebut
5	Buku seperti apa yang bapak/ibu butuhkan untuk menunjang kegiatan pembelajaran.	Buku yang menarik untuk diterapkan sehingga siswa lebih aktif.
6	Apakah bapak ibu pernah menggunakan buku permainan irama langkah dalam pembelajaran lempar lembing?	Belum
7	Bagaiman pendapat bapak/ibu terkait kebutuhan buku panduan permainan irama langkah khususnya dalam pembelajaran lempar lembing?	Saya rasa buku panduan permainan irama langkah bisa digunakan karena dengan memberikan permainan siswa lebih senang dan juga dapat meningkatkan kemampuan

		gerak dasar lempar lembing.
8	Apakah dengan penggunaan permainan irama langkah pada pembelajaran lempar lembing dapat dilakukan?	bisa
9	Ketika bapak/ibu mengajar pada mata pelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lempar lembing apakah bapak/ibu membutuhkan adanya modifikasi peralatan dalam proses pembelajaran?	Ya. Dikarenakan sarana prasarana disekolah juga belum lengkap.

Hasil Observasi

No	Faktor Pengamatan	Indicator pengamatan
		Efektifitas pembelajaran
1.	Waktu pembelajaran	Efisiensi waktu bersih yang digunakan siswa selama jam praktek dilapangan
2.	Sarana dan prasarana	Keadaan sarana dan prasarana sekolah
		Masalah yang ada dalam sarana dan prasarana pendukung pendidikan jasmani
		Alat yang digunakan dalam pembelajaran
		Lapangan yang digunakan dalam pembelajaran
		Menggunakan aktivitas yang beragam
		Modifikasi alat

Lampiran 28 Program Permainan 12 Kali Pertemuan

KELAS : IV SD
 WAKTU : 90 menit
 SASARAN : Irama Langkah dalam pembelajaran lempar lembing
 LATIHAN
 JUMLAH ANAK : 20
 HARI/TANGGAL :
 PERTEMUAN : 1-3
 PERALATAN : Ladder, Bola Kasti, Cone Bulat, Cone Lancip, Kardus, Holahoop, Lembing Turbo, Keranjang.

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin berdoa, penyampaian materi : memahami gerak dasar dalam pembelajaran lempar lembing, Langkah dalam pembelajaran lempar lembing, menerapkan penguasaan permainan irama langkah
2	PEMANASAN	10 menit	Dipimpin pemanasan dari statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	PERMAINAN INTI	60 menit	Permainan irama langkah dan lempar dinding
			Permainan irama Langkah dan lempar kardus
4	PELEMASAN	10 menit	Dipimpin pelepasan
5	PENUTUP	5 menit	pemberian evaluasi dalam permainan

KELAS : IV SD
WAKTU : 90 menit
SASARAN : Irama Langkah dalam pembelajaran lempar lembing
LATIHAN
JUMLAH ANAK : 20
HARI/TANGGAL :
PERTEMUAN : 4-6
PERALATAN : Ladder, Bola Kasti, Cone Bulat, Cone Lancip, Kardus, Holahoop, Lembing Turbo, Keranjang,

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin berdoa, penyampaian materi : memahami gerak dasar dalam pembelajaran lempar lembing, Langkah dalam pembelajaran lempar lembing, menerapkan penguasaan permainan irama langkah
2	PEMANASAN	10 menit	Dipimpin pemanasan dari statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	PERMAINAN INTI	60 menit	Permainan irama langkah dan lempar tepat
			Permainan irama langkah dan kolong hulahoop
4	PELEMASAN	10 menit	Dipimpin pelepasan
5	PENUTUP	5 menit	pemberian evaluasi dalam permainan

KELAS : IV SD
 WAKTU : 90 menit
 SASARAN : Irama Langkah dalam pembelajaran lempar lembing
 LATIHAN
 JUMLAH ANAK : 20
 HARI/TANGGAL :
 PERTEMUAN : 7-9
 PERALATAN : Ladder, Bola Kasti, Cone Bulat, Cone Lancip, Kardus, Holahoop, Lembing Turbo, Keranjang,

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin berdoa, penyampaian materi : memahami gerak dasar dalam pembelajaran lempar lembing, Langkah dalam pembelajaran lempar lembing, menerapkan penguasaan permainan irama langkah
2	PEMANASAN	10 menit	Dipimpin pemanasan dari statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	LATIHAN INTI	60 menit	Permainan irama Langkah dan lempar target cone
			Permainan irama Langkah dan lempar target bola
4	PELEMASAN	10 menit	Dipimpin pelepasan
5	PENUTUP	5 menit	pemberian evaluasi dalam permainan

KELAS : IV SD
WAKTU : 180 menit
SASARAN : Irama Langkah dalam pembelajaran lempar lembing
LATIHAN
JUMLAH ANAK : 20
HARI/TANGGAL :
PERTEMUAN : 10-12
PERALATAN : Ladder, Bola Kasti, Cone Bulat, Cone Lancip, Kardus, Holahoop, Lembing Turbo, Keranjang,

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin berdoa, penyampaian materi : memahami gerak dasar dalam pembelajaran lempar lembing, Langkah dalam pembelajaran lempar lembing, menerapkan penguasaan permainan irama langkah
2	PEMANASAN	10 menit	Dipimpin pemanasan dari statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	LATIHAN INTI	150 menit	Permainan irama langkah dan lempar dinding
			Permainan irama langkah dan lempar kardus
			Permainan irama langkah dan lempar tepat
			Permainan irama langkah dan lempar kolong hulahoop
			Permainan irama langkah dan target cone
			Permainan irama langkah dan lempar target bola
4	PELEMASAN	10 menit	Dipimpin pelepasan
5	PENUTUP	5 menit	pemberian evaluasi dalam permainan

Lampiran 29 Hasil Uji Validitas Dan Reliabelitas

Indikator	Butir Pernyataan	Koefisien Korelasi	Keterangan
Tahap Awalan	1	0,628	Valid
	2	0,711	Valid
	3	0,422	Valid
	4	0,507	Valid
Tahap Irama 5 Langkah	1	0,796	Valid
	2	0,524	Valid
	3	0,633	Valid
	4	0,534	Valid
Tahap Pelepasan	1	0,643	Valid
	2	0,541	Valid
	3	0,621	Valid
	4	0,899	Valid
Tahap Pelepasan	1	0,618	Valid
	2	0,617	Valid
	3	0,899	Valid
	4	0,724	Valid
Tahap Akhir	1	0,853	Valid
	2	0,697	Valid
	3	0,506	Valid
	4	0,874	Valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.745	20



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Hulahoop (SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah dan Lempar Tepat (SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone(SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola (SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus (SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding (SDN 2 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Tepat (SDN 5 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Kardus (SDN 5 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah dan Lempar Target Cone(SDN 5 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Target Bola (SDN 5 Pulau Besar)



Permainan Irama Langkah Dan Lempar Dinding (SDN 5 Pulau Besar)



Foto Bersama (SDN 2 Pulau Besar)



Foto Bersama (SDN 5 Pulau Besar)



Foto Bersama (SDN 5 Pulau Besar)