



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KINESTETIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

WIJI ASTUTI

Email : agneswijastuti@gmail.com
Keguruan Olahraga - Pascasarjana

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk : 1) Mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar; 2) Membuat kemasan model pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat digunakan sebagai panduan mengajar pada anak usia sekolah dasar dalam bentuk CD dan dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan sehingga mudah dipahami dan dilaksanakan oleh guru.

Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan desain penelitian *educational research and development* (R & D) menggunakan pendekatan Model Pengembangan Instruksional Suparman Atwi (2001: 29) yang menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: 1) identifikasi masalah, 2) identifikasi perilaku karakteristik peserta didik, 3) mengembangkan produk awal (draf awal), 4) validasi ahli dan revisi 5) uji coba skala kecil dan revisi 6) uji coba skala besar dan revisi, 7) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil dilakukan pada para peserta didik SDN Ngasem Kabupaten Kediri berjumlah 19 siswa, sedangkan uji coba skala besar dilakukan pada para peserta didik SDN Ngasem, SDN Nglumbang, SDN Blimbing, SDN Bogem, dan SDN Bangkok 2, Kabupaten Kediri yang kesemuanya berjumlah 111 siswa. Instrumen pengumpul data yang digunakan yaitu: 1) pedoman wawancara, 2) skala nilai, 3) pedoman observasi terhadap model pembelajaran, 4) keberterimaan, dan 5) pedoman observasi pada pendidik pelaku uji coba. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis kualitatif.

Hasil penelitian ini berupa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik yang didokumentasikan dalam CD dan buku petunjuk pelaksanaan pembelajaran pada siswa kelas III sekolah dasar. Model pembelajaran terbagi ke dalam 9 pos yaitu: 1) berjalan dan lompat di atas balok titian, 2) lompat gawang, 3) memindahkan kubus berwarna, 4) melempar bola ke arah sasaran, 5) menendang bola ke gawang, 6) berguling ke depan, 7) merangkak dalam terowongan, 8) merayap di bawah tali laba-laba, dan 9) memanjat tali. Kesemua item dalam pos tersebut dikemas dalam bentuk satu rangkaian kegiatan. Pada akhir penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa model pembelajaran yang dibuat sangat menarik, sesuai dengan karakteristik peserta didik, dapat digunakan sebagai cara mengajar pada pendidikan jasmani serta sangat efektif untuk mengembangkan kecerdasan majemuk.

Kata kunci : Pengembangan, model pembelajaran, kinestetik, kebugaran jasmani.

I. PENDAHULUAN

Sutapa (2014) memaparkan bahwa, "Pendidikan jasmani melibatkan komunikasi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikemas melalui aktivitas fisik, sehingga dapat membentuk keterwujudan manusia seutuhnya". Pendidikan jasmani yang berbasis kinestetik berpeluang besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar, sebab di dalam pendidikan jasmani yang berbasis kinestetik terdapat aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Menurut Gagne (dalam Asnaldi, 2008), mengatakan bahwa belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.

Kecerdasan kinestetik adalah sebuah keselarasan antara pikiran dan tubuh, dimana pikiran dilatih untuk memanfaatkan tubuh sebagaimana mestinya dan tubuh dilatih untuk dapat merespon ekspresi kekuatan dan pikiran (Linda dkk dalam Farouq, 2011).

Menurut Raghu (2011:62), " *Physical fitness is not only one of the most important keys for a healthy body, but it is also the basis for dynamic and creative activity*".

Pendidikan jasmani yang berbasis kinestetik dikemas dalam bentuk sirkuit yang terbagi ke dalam 9 pos kegiatan yang masing-

masing memiliki tujuan pengembangan tersendiri. Sebagai gambaran umum kegiatan masing-masing pos sebagai berikut:

Pos 1. Berjalan dan lompat di atas balok titian

Pos 2. Lompat gawang kecil

Pos 3. Memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lain

Pos 4. Lempar bola pada bidang sasaran

Pos 5. Mengambil dan menendang bola ke arah sasaran

Pos 6. Berguling di atas matras (roll depan)

Pos 7. Merangkak melewati terowongan

Pos 8. Merayap melewati tali laba-laba

Pos 9. Berjalan menggunakan egrang

Dari 9 pos tersebut diharapkan akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Penelitian ini berupaya untuk membuat model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar. Penelitian ini diawali dengan penelitian pendahuluan di beberapa Sekolah Dasar untuk memperoleh masukan informasi. Masukan ini, digunakan untuk merancang beberapa alternatif model mengajar yang efektif dan terukur. Hasil beberapa model mengajar ini kemudian diaplikasikan dalam pembelajaran anak di Sekolah Dasar. Hasil aplikasi didokumentasikan dalam bentuk *Compact Disk* (CD), yang kemudian akan divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. CD tersebut diharapkan dapat digunakan untuk menunjang model pembelajaran yang efektif dan terukur dengan validasi yang baik.

II. METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian *educational research and development* (R & D) ini menggunakan pendekatan Model Pengembangan Instruksional Atwi superman (MPI).

Prosedural pengembangan kompetensi pendidikan jasmani berbasis kinestetik dalam penelitian ini, peneliti mengambil prosedur dari Suparman (2004:276) yang kemudian dimodifikasi.

1. Uji Coba Model

Uji coba model yang dimaksud dalam penelitian ini sama dengan evaluasi formatif versi Suparman (2004:276) yang bertujuan untuk menentukan apa yang harus ditingkatkan atau direvisi agar produk tersebut lebih efektif dan efisien.

2. Revisi Model dan Validasi Ahli

Revisi model merupakan tindak lanjut dari hasil uji coba model. Revisi model kemudian dimintakan validasi dari para ahli yang terkait dengan berbagai aspek yang diujicobakan, dalam hal ini para ahli yang dimaksud yaitu ahli pendidikan jasmani, ahli media dan praktisi.

3. Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok besar merupakan pembuktian akhir setelah model pembelajaran diujicobakan dan direvisi berdasarkan masukan dari para ahli.

4. Revisi Produk

Revisi produk merupakan langkah terakhir guna menyempurnakan produk yang telah diujicoba sebanyak dua kali dan mendapat revisi dan validasi dari para ahli.

C. Uji Coba Produk

Desain ujicoba dalam penelitian ini dilakukan tiga tahap yaitu:

- a. Evaluasi satu-satu
- b. Uji coba kelompok kecil
- c. Uji coba kelompok besar

D. Subyek Coba

Subjek uji coba satu-satu dan uji coba kelompok kecil yaitu peserta didik dari SD Negeri Ngasem, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri. Peserta didik yang dipilih adalah peserta didik kelas 3, dengan pertimbangan bahwa peserta didik pada usia ini memiliki kemampuan motorik halus yang sudah baik dan pemahaman tentang aturan main yang diberikan sudah dapat diterapkan walaupun masih sederhana. Selain itu, pada usia tersebut, anak sudah mempunyai keinginan memenangkan kelompoknya sehingga pembelajaran ini dapat dilombakan atau dapat divestivalkan.

Subjek coba untuk evaluasi lapangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik SDN Ngasem, SDN Nglumbang, SDN Blimbing, SDN Bogem, dan SDN Bangkok 2, Kabupaten Kediri.

E. Instrumen Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Tes ini diterapkan untuk kelompok usia 6 sampai dengan 9 tahun. Jenis tes untuk tingkat Sekolah Dasar kelas 3 terdiri dari :

- 1) Lari 30 meter
- 2) Gantung Siku Tekuk 30 detik (pull up)
- 3) Baring duduk (sit up) 30 detik
- 4) Loncat tegak (vertical jump)
- 5) Lari 600 meter

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pengujian Model Terbatas

1. Uji Validasi Ahli dan Praktisi

Berdasarkan rangkuman penilaian 2 ahli materi terhadap pemanasan, hasil pengamatan 2 (dua) orang validator diperoleh hasil 44 (empat puluh empat), apabila masing-masing validator memberikan nilai maksimal 5 (lima) maka jumlah nilai maksimal adalah $5 \text{ (aspek)} \times 5 \text{ (klasifikasi)} \times 2 \text{ (orang)} = 50 \text{ (lima puluh)}$, dengan demikian besarnya persentase dari hasil pengamatan 2 (dua) orang validator adalah 84% (delapan puluh empat). Kesimpulan dari kedua validator menyatakan bahwa **“pemanasan layak digunakan”**.

Berdasarkan rangkuman penilaian 2 validator terhadap inti pembelajaran, dari kedua validator menyatakan semua unsur gerak dalam kinestetik baik koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan dan power sudah dimunculkan. Kesimpulan dari kedua validator menyatakan bahwa **“Inti pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik dalam CD ini layak digunakan”**. Untuk penutup dari kedua pengamat menyatakan bahwa unsur yang harus ada di dalam akhir pembelajaran yaitu adanya pengondisian untuk pemulihan asal telah dimunculkan.

Berdasarkan rangkuman penilaian 2 validator terhadap penutup, kesimpulan dari kedua validator menyatakan bahwa, **“penutup**

dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik dalam CD ini layak digunakan”. Kesimpulan akhir dari kedua validator ahli materi tersebut menyatakan bahwa **“Secara keseluruhan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam CD ini dapat digunakan”**.

Berdasarkan rangkuman penilaian ahli media pada pendahuluan, data yang terkumpul dari 1 (satu) orang validator media untuk pendahuluan menyatakan aspek-aspek yang harus di munculkan sudah ada. Kesimpulan dari ketiga validator ahli media setelah aspek aspek di dalam pendahuluan dimunculkan maka ketiga ahli sepakat menyatakan bahwa **“CD pembelajaran pendidikan jsmani berbasis kinestetik untuk anak prasekolah layak digunakan”**.

2. Spesifikasi Model

Pos 1. Berjalan Dan Melompat Di Atas Balok Titian

(a) Peralatan dan Perlengkapannya

Alat yang digunakan untuk proses pembelajaran dalam pos 1 (satu) adalah balok titian dengan panjang 5 meter, lebar 15 cm dan tinggi 40 cm. Panjang 5 m didasarkan pada panjang langkah siswa sekolah dasar rata-rata 1 m ditempuh dengan 4 sampai 5 langkah sehingga panjang balok titian 5 m hanya ditempuh dengan 20 langkah (panjang kaki rata-rata 19 cm), Lebar 15 cm didasarkan pada lebar kaki rata-rata 9 cm sehingga tersisakan lebar balok titian 8 cm yang

terbagi 2 (dua) sisi yaitu kanan dan kiri 4 cm. Semakin sempit balok titian yang digunakan untuk berjalan semakin sulit untuk dilalui sehingga mudah terjatuh, sedangkan ketinggian 40 cm dari lantai didasarkan pada keselamatan pada diri peserta didik.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik dari garis *start* menuju ke pos 1 untuk melakukan aktivitas berjalan dan melompat di atas balok titian.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik dapat melewati balok titian dengan cara berjalan di atas balok sebanyak 2 kali ulangan dan menempatkan kedua kakinya secara bergantian saat berjalan sepanjang 5 meter untuk mempertahankan keseimbangan, sehingga tidak jatuh ke tanah. Peserta didik juga mampu melompat ke atas balok titian sebanyak 6 kali lompatan dan tidak jatuh ke tanah.

Pos 2. Lompat Gawang

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat yang digunakan untuk beraktivitas pada pos ini adalah gawang kecil semuanya berjumlah 7 buah. Gawang terbuat dari peralon 2 dm dengan ketinggian 20 cm dan lebar 1,22 meter, bahan terbuat dari peralon dengan pertimbangan apabila terinjak tidak pecah, lapisannya halus/tidak membahayakan, ketinggian 30 cm tidak membahayakan diri di samping tingkat kesulitan sudah ada serta panjang 1,22 m mengikuti peraturan lebar lintasan lari dari *Internasional Amateur Athletic Federation* (IAAF). Lompatan dilakukan menggunakan 2 (dua) kaki tumpu. Gawang yang terbuat

dari peralon tersebut dijejer 7 (tujuh) melintang ke arah pos 3, sedangkan jarak antar gawang 1 meter. Jarak ini untuk memberikan ruang penyesuaian langkah anak saat akan melompati gawang berikutnya tujuan aktivitas ini adalah untuk melatih kesadaran spasial dan power pada tungkai.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik setelah melakukan aktivitas di pos 1 yaitu berjalan dan melompat di atas balok titian, lari menuju pos 2 untuk melompati gawang-gawang kecil yang dipasang melintang ke arah pos berikutnya yaitu pada pos 3. Lompatan dilakukan menggunakan 2 (dua) kaki tumpu.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik dapat melompati semua gawang yang berjumlah 7 buah dan tanpa harus menjatuhkan gawang yang dilompati.

Pos 3. Memindahkan Kubus

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat-alat yang diperlukan dalam pos 3 berupa kubus yang terbuat dari kayu sebanyak 10 buah yang dibagi 2 (dua) bagian sehingga masing-masing lingkaran berisikan 5 (lima) kubus. Jarak lingkaran antara yang satu dengan yang lain 2 m serta lingkaran dibuat searah dengan arah lintasan untuk menuju ke pos 4.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik memindahkan kubus satu demi satu ke lingkaran yang lain dengan cara berlari. Pemindahan kubus

berdasarkan urutan (merah, kuning, hijau, hitam, dan putih).

(c) Indikator Keberhasilan

Terpindahkannya semua kubus dari lingkaran satu ke yang lain dan diletakkannya kubus tersebut tanpa keluar dari lingkaran.

Pos 4. Melempar Bola Ke Arah Sasaran

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat-alat yang dipergunakan dalam aktivitas pos 4 (empat) adalah bola tennis dan bidang sasar yaitu sebuah lingkaran yang dibuat dari kertas karton yang ditempel pada penampi dengan keliling 65 cm yang berketinggian 80 cm dari tanah sebagai bidang sasar, sedangkan bola tennis yang digunakan sebagai alat untuk melempar diletakkan pada bak yang berada di depannya.

(b) Indikator Keberhasilan

Penilaian keberhasilan pelaksanaan aktivitas ini adalah kemampuan melempar bola pada sasaran dengan cara menghitung banyaknya lemparan yang mengenai bidang sasar dari 10 (sepuluh) kali lemparan. Minimal bola mengenai bidang sasar sebanyak 4 kali lemparan.

Pos 5. Mengambil Dan Menendang Bola Ke Sasaran

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat yang diperlukan yaitu 10 buah bola sepak yang terbuat dari plastik dan satu gawang yang telah di modifikasi sehingga tepat untuk anak sekolah dasar.

(b) Pelaksanaan

Bermula dari siswa berlari dari satu tempat menuju bola yang telah disediakan di

keranjang, lalu diambil dan di letakkan di garis start untuk menendang yang selanjutnya ditendang ke arah sasaran (gawang) sebanyak 10 kali.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik mampu melakukan koordinasi mata dan kaki yang baik dan mampu memasukan minimal 4 bola ke gawang.

Pos 6. Berguling Di Atas Matras (Roll Depan)

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat yang digunakan pada pos 6 adalah sebuah matras tebal dengan panjang 4 meter.

(b) Pelaksanaan

Bermula peserta didik dari pos 5 (lima) langsung menuju pos 6 dan siap di depan matras untuk melakukan roll depan. Peserta didik melakukan roll depan dengan tangan menumpu pada matras dan tengkuk sebagai tumpuan utama. Selanjutnya peserta didik mengakhiri guling ke depan dengan posisi jongkok (kedua lutut ditekuk). Gulingan dilakukan sebanyak 2 kali ulangan.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik mampu berguling ke depan dengan gerakan yang kontinyu sebanyak 2 kali ulangan tanpa terjatuh ke tanah.

Pos 7. Merangkak Melewati Terowongan

(a) Peralatan dan pengaturannya

Alat yang digunakan yaitu terowongan yang terbuat dari bambu dengan alas rumput yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat dipastikan untuk bisa dilewati siswa dengan merangkak, dengan panjang terowongan 4 meter, tinggi terowongan 70 cm dan lebar 50 cm.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik yang tiba di pos 7 memulai melewati terowongan yang telah dibuat dengan cara merangkak. Telapak tangan digunakan untuk melangkah serta tumpuan lutut. Peserta merangkak sepanjang 4 meter.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik mampu merangkak melewati terowongan sepanjang 4 meter dengan anggota tubuh bagian punggung tanpa menyentuh atap terowongan.

Pos 8. Merayap Melewati Tali Laba-Laba

(a) Peralatan dan pengaturannya.

Alat yang diperlukan dalam pos 8 berupa tali yang diikatkan pada tiang sehingga membentuk jaring seperti laba-laba. Tali yang diikatkan pada tiang di atas lantai dengan ketinggian 50 cm.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik yang tiba di pos 8 memulai melewati terowongan yang telah dibuat dengan cara merayap. Lengan digunakan untuk melangkah serta tumpuan tungkai. Peserta merayap sepanjang 4 meter.

(c) Indikator Keberhasilan

Peserta didik mampu merayap melewati terowongan sepanjang 4 meter dengan anggota tubuh bagian punggung tanpa menyentuh atap terowongan.

Pos 9. Berjalan Menggunakan Egrang

(a) Peralatan dan pengaturannya.

Alat yang diperlukan dalam pos 9 berupa 2 buah egrang yang di desain sedemikian rupa supaya memiliki karakteristik sesuai anak sekolah dasar.

(b) Pelaksanaan

Peserta didik yang tiba di pos 9 mengambil sepasang egrang. Kemudian peserta didik naik di atas papan injak egrang dan berjalan menggunakan egrang sejauh 5 meter.

Model pengembangan pendidikan jasmani berbasis kinestetik memiliki keunggulan, diantaranya adalah:

a) Mudah disajikan

Pembelajaran berbasis kinestetik berbentuk sirkuit mudah dilakukan karena seluruh kegiatan dalam pos satu sampai sembilan merupakan gerakan fundamental, gerakannya alamiah, sistematikanya jelas, guru terlebih dulu dapat melihat bentuk sirkuit melalui CD, serta peralatannya yang sederhana. Gerakan fundamental yaitu gerakan yang sesuai dengan perkembangan usia sekolah dasar.

b) Menimbulkan kesenangan dan kebebasan bergerak

Bentuk sirkuit pada pembelajaran jasmani untuk siswa sekolah dasar menimbulkan rasa senang dan perasaan bebas bergerak. Senang karena berkumpul dan bermain bersama dalam suatu permainan. Merasa bebas bergerak karena bentuk sirkuit memungkinkan setiap peserta didik menjalani aktivitas dengan berbagai macam gerakan sehingga tidak cepat membosankan.

c) Menumbuhkan partisipasi semua peserta didik

Pengamatan selama pembelajaran dengan bentuk sirkuit memperlihatkan bahwa anak-anak bersedia dan dengan sukarela mencoba berbagai gerakan, antusias ingin

lebih dulu memasuki sirkuit, bersemangat dan gembira melakukan semua aktivitas di semua pos.

d) Menimbulkan pengalaman sukses

Pengalaman sukses atau berhasil sangat penting ditanamkan sejak masa kanak-kanak karena berkaitan dengan upaya menumbuhkan kepercayaan diri dan motivasi untuk berkembang. Bentuk sirkuit memungkinkan terciptanya pengalaman sukses karena dapat dilakukan dalam bentuk perlombaan. Pengalaman sukses tidak hanya dilihat dari keberhasilan memenangkan perlombaan, tetapi juga keberhasilan dalam menyelesaikan setiap aktivitas di masing-masing pos.

Namun dalam model ini juga memiliki kelemahan, diantaranya adalah:

a) Unsur ketetapan alat-alat dari tiap pos

Dari 9 (Sembilan) pos yang ada, hanya beberapa pos yang memenuhi kriteria modifikasi yang baik. Pada pos 5 menendang bola ke arah gawang memiliki kekurangan. Gawang yang dibuat memiliki ukuran yang sempit sehingga siswa mengalami kesulitan untuk memasukan bola.

b) Tingkat Kesulitan Yang Beragam

Kebanyakan siswa mengalami kesulitan pada pos 9 berjalan menggunakan egrang. Hal ini disebabkan karena siswa belum terbiasa dengan alat egrang, sehingga untuk dapat berjalan dengan lancar memerlukan waktu.

Faktor Pendukung dan Penghambat Implementasi Model

Dari model pengembangan yang telah dibuat dan diterapkan, model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik untuk meningkatkan kebugaran siswa sekolah dasar dianggap baik untuk di implementasikan. Karena pembelajaran dikemas dalam sebuah pos sirkuit yang mana di setiap pos disisipkan kegiatan bermain dan berlomba. Hal ini akan menjadi perhatian penting bagi guru penjas di sekolah dasar.

Namun demikian, tidak tertutup kemungkinan model ini juga sangat sulit di implementasikan dalam kegiatan pembelajaran penjas di sekolah-sekolah dasar. Sebab model pembelajaran ini memerlukan beberapa pertemuan untuk mengetahui kenaikan kebugaran jasmani siswa. Sementara program semester telah dibuat sesuai kompetensi dasar dan dibatasi oleh pertemuan.

Dari paparan dan pembahasan hasil penelitian di muka maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar adalah aktivitas yang diambil dari induk cabang olahraga yaitu adanya unsur jalan, lari, lompat lempar, merayap dan merangkak. Unsur-unsur gerak tersebut secara fisiologis sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik para peserta didik. Kondisi fisik berperan penting dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.
2. Pengemasan unsur-unsur gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mudah dilakukan pada siswa sekolah dasar adalah rangkaian gerak (sirkuit) yang terbagi

dalam pos-pos kegiatan, dilakukan dalam bentuk permainan dan dilakukan secara estafet. Unsur-unsur gerak dalam penelitian ini terbagi ke dalam 9 (sembilan) pos yang meliputi: 1) berajalan dan melompat di atas balok titian, 2) melompat gawang, 3) memindahkan kubus berwarna, 4) melempar bola pada sasaran, 5) menendang bola pada gawang, 6) berguling ke depan (roll depan), 7) merangkak di bawah terowongan, 8) merayap di bawah tali laba-laba dan 9) berjalan menggunakan egrang.

3. Model pembelajaran ini dapat dilombakan antar kelompok, regu maupun antar sekolah, dengan adanya lomba, maka setiap peserta didik terkondisikan untuk latihan melakukan semua gerakan yang ada dalam sirkuit secara teratur. Latihan yang teratur menjadikan peserta didik lebih mudah mencapai kebugaran dalam arti tubuh lebih sehat dan memiliki performa yang lebih baik dalam menjalankan berbagai aktivitas gerak. Urutan gerak model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik sesuai dengan teori fisiologis, pembelajaran jasmani berbasis kinestetik model sirkuit mengandung banyak unsur kinestetik dan gerak tersebut meliputi gerak sehari-hari seperti berlari, melompat, meloncat, melempar, menendang, dan memutar. Semua gerakan yang terpadu dalam sirkuit menjadikan kondisi bugar lebih mudah tercapai. Ketika kondisi bugar tercapai, ketika stimulasi berbagai jenis kecerdasan sering dilakukan, maka kemampuan peserta didik untuk merespon rangsangan belajar

semakin baik, daya pikir meningkat dan kreativitas berkembang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. 2008. *Pendidikan Jasmani*. [Online]. Tersedia: <http://artikel-olahraga.blogspot.com/2008/02/pendidikan-jasmani.html>. Diakses 11 Juli 2016
- Buckingham, D. 2003. *Media education : Literacy, learning and contemporary culture*. USA. Blackwell publishing, Inc.
- Davies, D. 2010. *Child development: A practitioners guide*. New York: Guilford Press.
- Faruq, M.M. 2007. *60 Permainan Kecerdasan Kinestetik*. Jakarta : Grasindo.
- Faruq, M.M., dan Fenanlampir, A.. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Himberg, C., Hutchinson, G. E. and Roussell, J. M. 2003. *Teaching secondary physical education: Preparing adolescents to be active for life*. Canada: Humankinetics.
- Jennifer, H., dan Kulinna, P. 2014. *Health-Related Fitness Models in Physical Education, Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27 : (2), 20-26.
- Ibnu, P. dan Prasetyo, 2014. *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kinestetik Untuk Anak Usia Pra Sekolah*. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi* 2 (2), 2014
- Kamal, S.F 2011. *Education & Knowledge creates an aura of creative in a teacher*. *International Journal of*