

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS
DAN KESEGERAN JASMANI**

DISERTASI



**Wahyu Indra Bayu
NIM 127946002**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S3 ILMU KEOLAHRAGAAN
2015**

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS
DAN KESEGERAN JASMANI**

DISERTASI

**Diajukan kepada Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh
Gelara Doktor pada Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan**

**Wahyu Indra Bayu
NIM 127946002**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S3 ILMU KEOLAHRAGAAN
2015**

PERSETUJUAN

Disertasi oleh Wahyu Indra Bayu, NIM 127946002, dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani, memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Promotor



.....
Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes.
NIP. 196304291990021001

Tanggal

15 Juni 2015

.....

Co-Promotor



.....
Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
NIP. 196509071990021001

12 Juni 2015

.....

Mengetahui,
Ketua Prodi. S3 Ilmu Keolahragaan
Program Pascasarjana Unesa



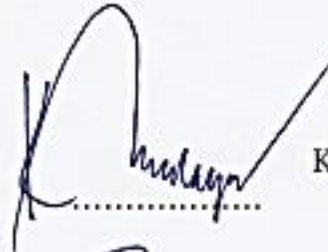
.....
Dr. H. Edy Mintarto, M.Kes.
NIP. 196612161998011002

PENGESAHAN

Disertasi oleh Wahyu Indra Bayu, NIM 127946002, telah dipertahankan di depan Tim Penguji dan dinyatakan lulus pada hari Senin, tanggal 24 bulan Agustus tahun 2015.

Tim Penguji

Prof. I Ketut Budayasa, Ph.D.
NIP. 195712041994021001



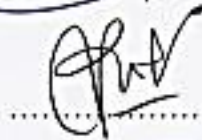
Ketua/Direktur
PPs

Dr. Edy Mintarto, M.Kes.
NIP. 196612161998011002



Sekretaris/
Kaprodi S3 IKOR

Dr. Nining Widayah Kusnanik, M.Appl.Sc.
NIP. 196912051994032001



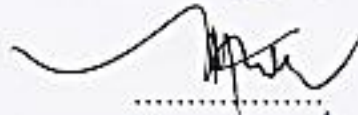
Anggota

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.
NIP. 196403141990011002



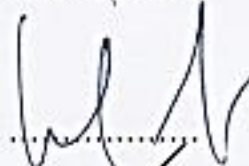
Anggota

Dr. Nanik Indahwati, M.Or.
NIP. 197009181994032001



Anggota

Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
NIP. 196509071990021001



Anggota

Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes.
NIP. 196304291990021001



Anggota

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana



Prof. I Ketut Budayasa, Ph.D.
NIP. 195712041994021001

PERSEMBAHAN

Karya Ini Kupersembahkan:

Sebagai wujud tanda baktiku, aku sampaikan rasa terimakasih dan hormatku kepada orang tuaku yang telah memberi banyak pelajaran tentang arti hidup yang sebenarnya.

Istriku tercinta, Khiki Irine Rohana. Terima kasih atas do'a dan kasih sayangmu selama ini. Sehingga meski dengan tertatih-tatih aku selesaikan apa yang menjadi kewajibanku.

Putriku tersayang, Khirana Wahyu Zhafira Ramadhani. Kamu semangatku.

Akhirnya, Aku Bisa.....

ABSTRAK

Bayu, Wahyu Indra. 2015. *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani*. Disertasi. Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan. Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. Promotor: Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. dan Co-Promotor: Drs. Suroto, M.A., Ph.D.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kemampuan Berpikir Kritis, dan Kesegaran Jasmani.

Penelitian ini berfokus pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dengan tema khusus untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pembelajaran PJOK yang mempunyai implikasi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani. Metode penelitian ini tergolong penelitian pengembangan yang ditindaklanjuti dengan uji coba menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*). Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV Sekolah Dasar di Jombang (SDN Sumobito I, SDN Sumobito III, dan SDN Talunkidul I) dan Sidoarjo (SDN Sepanjang II, SDN Kedungturi, SDN Sambibulu, SDN Wonocolo II, dan SDN Geluran III).

Hasil penelitian telah menghasilkan model PBK-KJ untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Model pembelajaran inovatif yang telah dikembangkan dan diujicobakan telah menghasilkan sintaks/langkah-langkah pembelajaran yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik dengan mengikuti langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut: (a) persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran; (b) pendahuluan dengan pola P-A-L-T-P, yaitu: presensi, apersepsi, menyampaikan ruang lingkup pembelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan pemanasan; (c) kegiatan inti dengan pola T-M-F-P, yaitu: pemberian tugas gerak menggunakan model *circuit learning*, memonitor tugas gerak, *feedback*, dan peer *observation*; (d) penutup dengan pola P-R-E-A-L, yaitu: pendinginan, refleksi pengalaman peserta didik, evaluasi proses dan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, apresiasi, dan tindak lanjut.

Simpulan dari penelitian ini adalah telah dihasilkan sebuah model pembelajaran inovatif yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Dari hasil uji coba model pembelajaran tersebut, kemampuan berpikir kritis peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengimplementasikan model PBK-KJ. Sedangkan untuk kesegaran jasmani peserta didik, meskipun ada beberapa komponen yang tidak mengalami peningkatan, tetapi secara umum tingkat kesegaran jasmani peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah mengimplementasikan model PBK-KJ.

ABSTRACT

Bayu, Wahyu Indra. 2015. *Development Physical Education, Sport, and Health Instructional Model for Improving Students' Critical Thinking Capabilities and Physical Fitness*. Dissertation. Doctoral of Sport Science Program, Post Graduate of The State University of Surabaya. Promotor: Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. dan Co-Promotor: Drs. Suroto, M.A., Ph.D.

Key Words: Instructional Model, Physical Education, Sport, and Health, Critical Thinking, and Physical Fitness.

This study focuses on the subjects of physical education, sports, and health (PESH) with a special theme to improve critical thinking capabilities and physical fitness of students. The purpose of this study was to development a instructional model in PESH which has implications for the improvement in critical thinking capabilities and physical fitness. Research method was classified as research development followed by trials using the experimental design (pretest and posttest design). Subjects were students of fourth grade elementary school in Jombang (SDN Sumobito I, SDN Sumobito III, and SDN Talunkidul I) and Sidoarjo (SDN Sepanjang II, SDN Kedungturi, SDN Sambibulu, SDN Wonocolo II, and SDN Geluran III).

Results of research have resulted an CT-PF instructional model to improve critical thinking skills and physical fitness of students. Innovative instructional model that has been developed and tested has produced syntax/learning steps which are believed to improve critical thinking capabilities and physical fitness of students by following the steps as follows: (a) preparatiaon of teacher PESH before teaching; (b) pre activity using pattern P-A-S-O-W, namely: presence, aperseption, delivering the scope of learning, delivering learning objectives, and warming up; (c) whilst activity using pattern T-M-F-P, namely: the provision of motion tasks using a circuit model of learning, monitoring movement tasks, doing feedback, and doing peer observation; (d) post activity using pattern C-R-E-A-F, namely: cooling down, reflecting the experience of learners, the evaluating the process and the learning outcomes of students by using authentic techniques assessment and self-assessment, appreciation, and follow-up.

Conclusion of the research is the produce a innovative instructional model for improving students' critical thinking capabilities and physical fitness. From the test results instructional models, critical thinking capabilities of learners has improve significantly after the implementation of CT-PF instructional model. As for the physical fitness of students, although there are some components that are not increased, but the generally level of physical fitness of students improve significantly after the implementation of CT-PF instructional model.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil Alamin, dengan segala puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulisan Disertasi yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani, dapat terselesaikan dari awal sampai akhir.

Keberhasilan penulisan ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Warsono, M.S., Rektor Universitas Negeri Surabaya atas kebijakannya dalam proses perkuliahan.
2. Prof. I Ketut Budayasa, Ph.D., Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan doktor pada program studi S3 Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
3. Dr. Edy Mintarto, M.Kes., Ketua Program Studi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya yang dengan sabar memberikan pengarahan dan pelayanan akademik, sehingga penulisan disertasi dapat terselesaikan.
4. Dr. Nining Widya Kusnanik, M.Appl.Sc., Sekretaris Program Studi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya yang banyak memberikan revisi dan koreksi yang sangat berarti dalam penulisan disertasi.
5. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., Promotor/Pembimbing I yang dengan tulus dan sabar senantiasa memberikan arahan dan dorongan serta semangat dalam menyusun disertasi ini.
6. Drs. Suroto, M.A., Ph.D., Co-Promotor/Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan bimbingan dan nasehat dengan penuh kesabaran dan ketulusan dalam proses penyusunan disertasi.

7. Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., yang telah banyak memberikan saran dan nasihat dalam penyusunan disertasi.
8. Dr. Sapto Adi, M.Kes., Dr. ARS Tuasikal, M.Pd., dan A. Rohmad, M.Pd., sebagai validator yang telah banyak memberikan saran untuk perbaikan dari penyusunan disertasi.
9. Para pengajar pada Program Pascasarjana Unesa khususnya pengajar pada Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan yang banyak mencurahkan perhatiannya melalui proses perkuliahan.
10. Dr. Winardi, S.H., M.Hum., Ketua STKIP PGRI Jombang yang telah banyak memberikan perhatian dan motivasi, serta memberikan kesempatan untuk melanjutkan studi pada Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
11. Prof. Dr. Ali Maksun, M.Si., Sekretaris Pelaksana Kopertis VII Surabaya yang telah memberi rekomendasi untuk melanjutkan studi pada Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
12. Prof. Dr. dr. Hari K. Lasmono, M.S., *Chief Editor ANIMA Indonesian Psychological Journal* yang telah banyak memberikan saran dan masukan terkait tata cara penulisan karya ilmiah.
13. Teman-teman Dosen sejawat pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang yang selalu memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan sekolah.
14. Kepala Dinas UPTD Cabang Dinas Pendidikan Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo dan Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang yang telah memberikan rekomendasi penelitian pada Satuan Pendidikan terpilih.
15. Para Kepala Sekolah tempat ujicoba model pembelajaran [Sukini, S.Pd. (SDN Sumobito I), Siwi Rahayu, S.Pd. (SDN Sumobito III), Drs. Sugeng Prasetyo (SDN Talunkidul I), Dra. Ketty Ernawasih, M.Pd. (SDN Kedungturi), Nistyowati, S.Pd., M.Pd. (SDN Sepanjang II), Lilik Dwi Retnowati, S.Pd. (SDN Wonocolo II), Sunaryanto, S.Pd. (SDN Sambibulu),

Slamet Wahyudi, S.Pd., M.Pd. (SDN Geluran III)] yang telah memberi ijin peneliti untuk melakukan penelitian di Sekolah yang beliau pimpin.

16. Para Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan [Majid, S.Pd. (SDN Sumobito I), Luluk Alimah, S.Pd. (SDN Sumobito III), Arif Santoso, S.Pd. (SDN Talunkidul I), Suciati, S.Pd., M.Pd. (SDN Kedungturi), Abdul Maliq, S.Or. (SDN Sepanjang II), Yusup Priyono, S.Pd. (SDN Wonocolo II), Fatchur Rozi, S.Pd., M.Pd. (SDN Sambibulu), Diane Sosalisa, S.Pd. (SDN Geluran III)] yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu peneliti dalam mengujicobakan model pembelajaran pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.
17. Teman-teman Program Pascasarjana Unesa Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan khususnya angkatan 2012 yang telah bersama-sama mengarungi suka duka dan pahit getirnya selama di bangku kuliah.

Akhirnya penulis berharap semoga disertasi ini bermanfaat bagi semuanya dan bantuan bimbingan yang diberikan kepada penulis oleh beliau semuanya akan mendapat limpahan Rahmat dan Hidayah dari Allah SWT. Amin.

Surabaya, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pertanyaan Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Definisi Istilah	9
E. Lingkup Penelitian.....	10
F. Asumsi	11
G. Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	13
B. Unsur-Unsur Pengembangan Model Pembelajaran	19
C. Kriteria Pengembangan Model Pembelajarana	23
D. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	24
E. Berpikir Kritis (<i>Critical Thinking</i>)	29
F. Kesegaran Jasmani (<i>Physical Fitness</i>).....	37
G. Keterkaitan antara Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesetahan dengan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani	45
H. Penelitian yang Relevan	47

I. Kerangka Konseptual Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	51
B. Subjek Penelitian	54
C. Instrumen Penelitian	54
D. Prosedur Pengumpulan Data	58
E. Teknik Analisis Data	62
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Validitas dan Praktikabilitas Model Pembelajaran.....	64
B. Efektivitas Model Pembelajaran.....	68
1. Ujicoba Tahap Pertama.....	68
2. Revisi Ujicoba Tahap Pertama.....	72
3. Ujicoba Tahap Kedua	76
4. Revisi Ujicoba Tahap Kedua (<i>Prototipe</i> Model Pembelajaran)	79
BAB V DISKUSI HASIL PENELITIAN	
A. Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesehatan Jasmani	82
B. Efektivitas Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesehatan Jasmani	89
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	94
B. Saran	95
C. Implikasi Hasil Penelitian.....	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Nomor Tabel	Keterangan	Halaman
Tabel 2.1	Ruang Lingkup dalam Kurikulum PJOK di Amerika Serikat.....	15
Tabel 2.2	Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sejak Tahun 1964	27
Tabel 2.3	Komponen Kesegaran Jasmani.....	39
Tabel 3.1	Subjek Penelitian	54
Tabel 3.2	Derajat Validitas Instrumen <i>Formative Class Evaluation</i> (FCE).....	55
Tabel 3.3	Kategori Nilai Lembar Instrumen <i>Formative Class Evaluation</i> (FCE).....	56
Tabel 3.4	Nilai Validitas Instrumen Kemampuan Berpikir Kritis...	57
Tabel 3.5	Nilai Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani	58
Tabel 3.6	Kriteria Penilaian Kemampuan Berpikir Kritis	59
Tabel 4.1	Validasi Model PBK-KJ (Pembelajaran Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani)	64
Tabel 4.2	Inovasi dalam Model PBK-KJ.....	66
Tabel 4.3	Deskripsi Sekolah pada Ujicoba Tahap Pertama.....`	68
Tabel 4.4	Hasil <i>Formative Class Evaluation</i> (FCE) pada Ujicoba Tahap Pertama	69
Tabel 4.5	Data Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Pertama	70
Tabel 4.6	<i>Paired Sample t-test</i> Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Pertama	71
Tabel 4.7	Data Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama ..	71
Tabel 4.8	Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama	72
Tabel 4.9	<i>Paired Sample t-test</i> Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama	72
Tabel 4.10	Deskripsi Sekolah pada Ujicoba Tahap Kedua	74
Tabel 4.11	Hasil FCE pada Ujicoba Tahap Kedua.....	75
Tabel 4.12	Data Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Kedua.....	76
Tabel 4.13	<i>Paired Sample t-test</i> Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Kedua	77

Tabel 4.14	Data Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua	77
Tabel 4.15	Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua.....	78
Tabel 4.16	<i>Paired Sample t-test</i> Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua	78
Tabel 4.17	Proses dan Hasil Pengembangan Model Pembelajaran...	79

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Keterangan	Halaman
Gambar 1.1	Ranah Pembelajaran PJOK.....	4
Gambar 2.1	Sintaks Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani .	20
Gambar 2.2	Kerangka Konseptual Penelitian.....	50
Gambar 3.1	Langkah-Langkah dalam Penelitian Pengembangan..	52
Gambar 3.2	Langkah-Langkah Pengembangan Model Dick, Carey, & Carey	53
Gambar 3.3	Posisi Gerakan <i>Sit and Reach</i>	60
Gambar 3.4	Posisi Gerakan Baring Duduk	61
Gamabr 3.5	Posisi Gerakan <i>Trunk Lift</i>	62
Gambar 4.1	Sintaks/Langkah-Langkah dari Model Pembelajaran yang Telah Dikembangkan	81

DAFTAR SINGKATAN

AAHPER	: <i>American Association for Health, Physical Education and Recreation</i>
AAHPERD	: <i>American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DNM	: Denyut Nadi Maksimal
DPA	: <i>Daily Physical Activity</i>
FCE	: <i>Formative Class Evaluation</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KD	: Kompetensi Dasar
KI	: Kompetensi Inti
KTSP	: Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan
P3K	: Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
PBK-KJ	: Pembelajaran Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani
Permendikbud	: Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan
PJOK	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
RPP	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
SD	: Sekolah Dasar
SDI	: <i>Sport Development Index</i>
Sisdiknas	: Sistem Pendidikan Nasional
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TGfU	: <i>Teaching Games for Understanding</i>
U.S	: <i>United State</i> (Amerika Serikat)
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
UN	: Ujian Nasional
UU	: Undang-Undang
VO ₂ Max	: <i>Volume Oxygen Maximal</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Keterangan	Halaman
Lampiran 1	Buku Model Pembelajaran PJOK Inovatif	106
Lampiran 2	Instrumen Tes Kemampuan Berpikir Kritis.....	143
Lampiran 3	Tes Kesegaran Jasmani	150
Lampiran 4	<i>Formative Class Evaluation</i> (FCE)	153
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian	154
Lampiran 6	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sumobito I...	155
Lampiran 7	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sumobito III	156
Lampiran 8	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Talunkidul I.	158
Lampiran 9	Data Kesegaran Jasmani SDN Sumobito I	160
Lampiran 10	Data Kesegaran Jasmani SDN Sumobito III	161
Lampiran 11	Data Kesegaran Jasmani SDN Talunkidul I	163
Lampiran 12	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sepanjang II.	165
Lampiran 13	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Kedungturi...	167
Lampiran 14	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sambibulu....	169
Lampiran 15	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Wonocolo II.	171
Lampiran 16	Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Geluran III ...	173
Lampiran 17	Data Kesegaran Jasmani SDN Sepanjang II.....	175
Lampiran 18	Data Kesegaran Jasmani SDN Kedungturi	177
Lampiran 19	Data Kesegaran Jasmani SDN Sambibulu.....	179
Lampiran 20	Data Kesegaran Jasmani SDN Wonocolo II.....	181
Lampiran 21	Data Kesegaran Jasmani SDN Geluran III	183
Lampiran 22	Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes Kesegaran Jasmani	185
Lampiran 23	Hasil Olah Data Menggunakan SPSS 20.....	192
Lampiran 24	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sumobito I	202
Lampiran 25	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sumobito III..	203
Lampiran 26	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Talunkidul I ..	204
Lampiran 27	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sepanjang II..	205
Lampiran 28	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Kedungturi	206
Lampiran 29	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sambibulu	207

Lampiran 30	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Wonocolo II..	208
Lampiran 31	Surat Keterangan Penelitian dari SDN Geluran III	209
Lampiran 32	Surat Pernyataan Pertanggung Jawaban Penulisan Disertasi	210
Lampiran 33	Jurnal Bimbingan Disertasi.....	211
Lampiran 34	Dokumentasi Penelitian	213

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsep pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia masih mengalami beberapa kerancuan. Banyak guru menyamakan pengertian dari pendidikan jasmani dan olahraga dengan kegiatan olahraga atau dianggap sebagai bentuk latihan yang menekankan aspek fisik saja, atau sering dikaburkan dengan konsep lain seperti suatu usaha yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia dan pengembangan keterampilan. Akibatnya, apresiasi terhadapnya menjadi menurun dan penyelenggaraan pembelajarannya dilakukan tidak lebih pada proses latihan fisik saja, bahkan sering dijumpai di beberapa sekolah pelaksanaannya berasal dari guru dari disiplin ilmu yang tidak relevan. Langkah awal yang harus dilakukan adalah penyamaan dan pemahaman konsep pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian integral dari upaya-upaya mendidik peserta didik dalam mengaktualisasikan semua potensi dirinya secara optimal.

Pendidikan jasmani dan olahraga, yang di dalam kurikulum disebut secara paralel dengan istilah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang disajikan di sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini tertuang dalam Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) Bab X Pasal 37 yang berisi tentang kurikulum pendidikan dasar dan menengah.

PJOK merupakan sarana pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari hal-hal yang penting, oleh karena itu PJOK adalah suatu mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran yang lain, bahkan mata pelajaran yang dipakai untuk Ujian Nasional (UN). Karena itu kalimat “klasik” dalam menggambarkan PJOK adalah “PJOK merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan.” Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, yang telah dirubah menjadi Permendikbud No. 64 Tahun 2013 disebutkan bahwa:

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, 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 rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Di dalam literatur, secara konsisten dilaporkan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan untuk PJOK di sekolah tidak memiliki efek yang merugikan pada mata pelajaran yang lebih “akademis” dan bahkan dapat meningkatkan pencapaian akademik (Hillman, Castelli, & Buck, 2005: 1967; Coe, *et al.*, 2006: 1515; Donnelly, *et al.*, 2009: 336). PJOK mempunyai peran unik dibanding bidang studi lain, karena melalui pembelajaran PJOK peserta didik akan mendapatkan pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang, selain juga mendapatkan pengembangan aspek fisik dan atau psikomotor. Klaim yang sering digunakan dalam komunitas PJOK (musyawarah guru, diskusi, seminar, jurnal penelitian, majalah ilmiah, dan buku) menerangkan bahwa PJOK mempunyai peran untuk mengembangkan aspek afektif, kognitif,

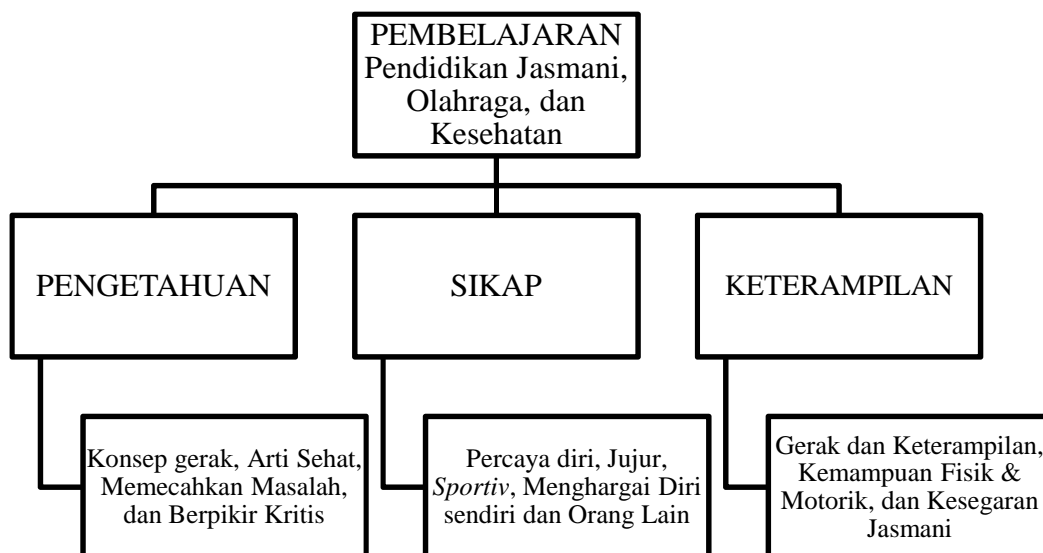
dan psikomotor. Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Mosston & Ashworth (2008: 47):

Pengalaman pengambilan keputusan yang dirancang dengan sengaja dalam pendidikan jasmani memiliki kemampuan untuk aktif mengajak peserta didik untuk berpikir (jalur kognitif) saat bergerak (jalur fisik), dan berinteraksi dengan orang lain (saluran sosial) saat berlatih *fair play* (jalur etika) dan pengendalian diri (jalur emosi).

PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah (Strong, *et al.*, 2005: 737), dan mempunyai banyak manfaat, diantaranya mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kesegaran jasmani dan *self-esteem*, dan mengurangi tingkat faktor risiko penyakit jantung dan obesitas, serta mempertahankan dan atau meningkatkan kinerja akademis peserta didik (Trudeau & Shephard, 2005: 100-101). Sudah jelas disebutkan bahwa tujuan “utama” PJOK adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, tetapi terdapat data yang bertolak belakang dengan tujuan tersebut. Data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006 menyebutkan bahwa kesegaran jasmani masyarakat Indonesia adalah 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir & Maksun, 2007: 111). Hal ini dikarenakan aktivitas fisik anak hanya dilakukan pada saat pembelajaran PJOK di sekolah.

Pada tahun 1960-an, banyak pendidik dan organisasi kesehatan masyarakat mempublikasikan artikel dan pernyataan tentang pentingnya kesegaran jasmani untuk anak-anak dan anak muda (France, 2009: 20). Tetapi, banyak faktor yang membuat anak mengurangi aktivitas fisik mereka, ada yang karena tekanan ekonomi (Hardy, *et al.*, 2010: 202), dan ada juga karena perhatian orang tua

terhadap keselamatan mereka (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000: 967). Bevans, *et al.*, (2010: 574), menuliskan bahwa pemberian waktu yang cukup dalam PJOK akan meningkatkan pemakaian energi maksimal peserta didik, ini merupakan kontributor kunci untuk pemeliharaan berat badan yang sehat dan kesegaran jasmani. Dapat disimpulkan dalam bentuk bagan secara sederhana, tujuan PJOK meliputi tiga domain (ranah) sebagai satu kesatuan, seperti tampak pada gambar 1.1 sebagai berikut:



Gambar 1.1 Ranah Pembelajaran PJOK

Proses pendidikan menentukan hasil belajar, oleh karena itu proses pendidikan harus dirancang untuk mampu mengembangkan hasil belajar yang diperlukan peserta didik. Hasil belajar yang diinginkan adalah hasil belajar yang memiliki dimensi jangka panjang yang dapat membekali peserta didik dalam kehidupan dan belajar sepanjang hayat, yaitu kemampuan berpikir, kecakapan hidup, dan keterampilan. Kita tidak bisa mengabaikan pendapat dari Strac & Strel (2012: 65) yang menerangkan bahwa kompetensi guru yang lebih tinggi

kemampuannya dalam merencanakan dan memberikan pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terutama untuk kesegaran jasmani anak-anak. Artinya keberadaan guru yang berkualitas mampu meningkatkan mutu pendidikan. UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 yang telah dirubah menjadi Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikat pendidik. Harapan tersebut tentu saja muaranya adalah terwujudnya guru yang profesional. Tidak dapat dipungkiri bahwa proses pembelajaran merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Namun demikian, hal tersebut dapat ditanggulangi dalam bentuk sebuah model pembelajaran.

Pada tahun 2002, Mutohir (2002: 171) menyatakan bahwa permasalahan dalam PJOK adalah belum efektifnya proses pembelajaran PJOK di sekolah,. Hal ini juga didukung oleh Rosdiani (2012: 24) yang menyatakan bahwa hal tersebut tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran PJOK, mulai dari kelemahan proses yang menetap, misalnya membiarkan peserta didik bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya, seperti kesegaran jasmani yang rendah. Persoalan lain dalam proses pembelajaran PJOK adalah kurangnya perhatian guru terhadap aspek lain selain aspek psikomotor, seperti aspek kognitif dalam mengevaluasinya. Salah satu aspek kognitif adalah kemampuan berpikir kritis yang dimiliki peserta didik. Kurangnya pendidikan berpikir kritis dapat mengarahkan anak-anak pada kebiasaan melakukan berbagai kegiatan tanpa

mengetahui tujuan dan mengapa mereka melakukannya. Kebiasaannya ini sudah sering terlihat pada anak-anak yang kurang, bahkan tidak mendapatkan pendidikan berpikir kritis.

Suroto & Khory (2014: 22) dalam penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa dari 34 guru PJOK Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kecamatan Taman Sidoarjo memperoleh karegori kurang dalam melakukan pengelolaan Kompetensi Inti (KI) dalam Kurikulum 2013 yang terdiri dari sikap religius, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan (32% dari total waktu pembelajaran secara nyata). McBride (1992: 123) mempercayai bahwa peserta didik harus ditempatkan pada situasi dimana terjadi ketidaksesuaian kognitif atau ketidakpuasan mental, dan untuk itu peserta didik akan termotivasi untuk meminta keterangan dan menemukan solusi. Bila peserta didik berada dalam situasi tersebut, maka fungsi kognitif mereka akan dibutuhkan untuk berpikir kritis, seperti membandingkan, membedakan, membuat kesimpulan, dan menguji hipotesis mereka (Mawer, 2003: 89).

Berkaitan dengan hal tersebut, apa yang disampaikan oleh Filsaime (2008: 84) menjelaskan bahwa: “untuk meningkatkan dan memperbaiki daya pikir pada peserta didik, gaya belajar mengajar pasif harus diubah menjadi gaya belajar mengajar aktif.” Hal ini juga didukung oleh DeBono (2010: 165) menyatakan bahwa:

Mereka yang menyatakan bahwa istilah pemecahan masalah melingkupi semuanya. Hal ini menyesatkan dan berbahaya. Hal ini menyesatkan karena itu menyiratkan bahwa satu-satunya jenis pemikiran hanyalah memecahkan masalah. Hal ini berbahaya karena tidak memasukkan jenis-jenis pemikiran lainnya: desain, kreatif, perseptual, dan lain sebagainya.

Keeley & Fox (2009: 198) meninjau beberapa penelitian tentang dampak dari aktivitas fisik dan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademis dan kemampuan kognitif pada anak. Dalam tinjauannya, Keeley & Fox (2009: 211) berpendapat bahwa sebelum berdampak pada prestasi akademis, aktivitas fisik atau kebugaran mempunyai dugaan dari beberapa mekanisme yang potensial, misalkan kemampuan kognitif tingkat tinggi yang spesifik seperti konsentrasi, daya ingat, pengambilan keputusan, kewaspadaan, dan kecepatan berpikir. Krulik & Rudnick (1996: 115) menyatakan berpikir ada dua tingkatan, yaitu berpikir tingkat rendah dan berpikir tingkat tinggi. Berpikir tingkat tinggi terbagi lagi menjadi berpikir kritis (*critical thinking*) dan berpikir kreatif (*creative thinking*). Berpikir kritis adalah proses terorganisasi yang melibatkan aktivitas mental seperti memecahkan masalah, pengambilan keputusan, analisis asumsi, dan inkuiri. Kemampuan berpikir kritis dapat membantu manusia membuat keputusan yang tepat berdasarkan usaha yang cermat, sistematis, logis, dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang. Bukan hanya mengajar kemampuan yang perlu dilakukan, tetapi juga mengajar sifat, sikap, nilai, dan karakter yang menunjang berpikir kritis.

Untuk mendongkrak kondisi PJOK, diperlukan kebijakan dan langkah pengembangan sampai ditingkat satuan pendidikan secara nyata, efektif, efisien, dan konsisten. Salah satu terobosan yang dapat dilakukan adalah dengan membuat model pembelajaran yang unggul dan memungkinkan diterapkan pada sebagian besar satuan pendidikan. Pembelajaran PJOK memberikan pengalaman yang unik dan memberikan suatu kontribusi terhadap peserta didik. Tetapi, tidak sedikit guru

PJOK terfokus hanya dalam hal peningkatan atau penguasaan gerak dan atau penguasaan keterampilan cabang olahraga. Tetapi, kecenderungan sekarang dalam PJOK tidak lagi untuk membantu peningkatan suatu keterampilan atau permainan, tetapi untuk menyediakan lingkungan yang lebih menarik untuk semua peserta didik (Lu & De Lisio, 2009: 184). Dengan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk mengembangkan suatu model pembelajaran yang berbasis kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik yang memungkinkan diterapkan pada sebagian besar satuan pendidikan.

B. Pertanyaan Penelitian

Tujuan utama dari PJOK adalah menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (domain fisik atau psikomotor), tetapi tidak kalah penting juga domain kognitif harus menjadi perhatian oleh guru PJOK di sekolah untuk mewujudkan hasil pembelajaran terbaik. Peserta didik diharapkan berpikir untuk memecahkan masalah dan membuat kesimpulan dari tugas gerak yang diberikan oleh guru. Untuk itu diperlukan suatu tata cara/tingkah laku proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dikemukakan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan dan hasil pengembangan model pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik?
2. Apakah model pembelajaran PJOK yang telah dikembangkan efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran PJOK yang mempunyai implikasi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani. Secara khusus tujuan tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Mengembangkan model pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep-konsep teoretis (untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani) yang disertai dengan perangkat pembelajaran yang meliputi: (a) silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); dan (b) media pembelajaran yang bisa diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK dan mengujicobakan model pembelajaran yang telah dikembangkan dengan menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*) untuk mengetahui dampaknya terhadap peserta didik.
2. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran yang dikembangkan efektif meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik.

D. Definisi Istilah

Agar tidak menimbulkan salah penafsiran dan untuk penyamaan persepsi perlu diberikan batasan-batasan (definisi) yang sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Berpikir kritis yang dimaksud adalah proses intelektual yang dengan aktif dan terampil mengkonseptualisasi, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi informasi yang dikumpulkan atau dihasilkan dari pengamatan,

pengalaman, refleksi, penalaran, atau komunikasi, untuk memandu keyakinan dan tindakan.

2. Kesegaran jasmani adalah kemampuan sistem tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien. Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani mampu untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh semangat dan waspada, tanpa kelelahan, dan dengan energi yang tersisa bisa menikmati kegiatan waktu luang dan memenuhi tuntutan darurat.
3. Model pembelajaran adalah suatu desain yang menggambarkan proses rincian dan penciptaan situasi lingkungan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik berinteraksi, sehingga terjadi perubahan pada peserta didik.
4. PJOK adalah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang diharapkan untuk membantu individu memperoleh kemampuan, kesehatan jasmani, pengetahuan, dan perilaku yang berkontribusi terhadap perkembangannya secara optimal dan berlaku baik.
5. Pengembangan (penelitian) adalah suatu penelitian yang didesain untuk menghasilkan produk dan prosedur yang baru, yang dilakukan secara sistematis dalam pengujian lapangan, evaluasi, dan menyaring sampai menemukan kriteria yang spesifik yang efisien, berkualitas, atau mendekati standar.

E. Lingkup Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu (a) penelitian ini belum mencakup seluruh Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD); (b) contoh perangkat pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis

dan kesegaran jasmani yang dikembangkan hanya terbatas satu atau dua perangkat saja untuk kelas IV; dan (c) perangkat pembelajaran meliputi: silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

F. Asumsi

Beberapa asumsi atau anggapan dasar yang melandasi penelitian ini adalah:

1. Kemampuan berpikir peserta didik memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan dari peserta didik tersebut.
2. Kemampuan berpikir dirangkai mulai dari pikiran sederhana sampai ke tahap berpikir yang lebih kompleks.
3. Peserta didik memiliki kesempatan yang sama dalam memperoleh waktu dan kesempatan dalam proses pembelajaran PJOK.
4. Peserta didik laki-laki dan perempuan usia sekolah dasar memiliki pertumbuhan yang relatif sama, sehingga dalam penelitian ini tidak akan dibedakan.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan secara umum, dan PJOK secara khusus.
2. Bagi peserta didik, sebagai motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK, karena pengembangan model pembelajaran PJOK ini telah direncanakan dengan nuansa yang lebih menarik.

3. Sebagai pengetahuan baru untuk guru PJOK tentang model pembelajaran yang ada, dengan harapan dapat diterapkan dalam melaksanakan proses pembelajaran PJOK, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Proses pembelajaran adalah pengorganisasian lingkungan yang dapat menggiring peserta didik berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar. Oleh karena setiap peserta didik adalah unik yang memiliki cara belajar yang beraneka ragam sesuai dengan perkembangan dan latar belajar sejarahnya, maka model pembelajaran yang dikembangkan disesuaikan dengan suatu rujukan yang disebut model belajar. Hal ini didukung oleh Silverman (2011: 33) yang menyatakan bahwa desain pembelajaran yang dirancang oleh guru, penting untuk diingat bahwa masing-masing peserta didik memerlukan sejumlah waktu dan latihan yang berbeda untuk memperoleh keterampilan yang baik dan untuk dapat menguasai gerakan pada keterampilan yang lebih tinggi. Secara konseptual, misi program PJOK adalah pendidikan yang bersifat menyeluruh, sehingga dipandang bukan saja berkaitan dengan upaya pengembangan kemampuan jasmaniah semata, namun lebih luas dari itu yaitu mencakup dimensi, intelektual, mental, sosial dan emosional.

Banyak pakar mengatakan bahwa PJOK dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani,” yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya pendidikan gerak, penekanan pada kesegaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa: “pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.”

Untuk mengajar secara efektif dengan melibatkan semua ranah pembelajaran dalam PJOK (keterampilan, sikap, dan pengetahuan) dengan berbagai macam kemampuan peserta didik, guru PJOK harus mengetahui dan menggunakan beberapa model pembelajaran yang berbeda. Sebuah model pembelajaran menunjukkan perencanaan secara luas dan masuk akal (saling bertalian) untuk mengajar yang meliputi dasar teori, pernyataan tentang hasil belajar yang ingin dicapai, keahlian pengetahuan dari guru, pengembangan yang cocok dan rangkaian aktivitas belajar, harapan kepada tingkah laku guru dan peserta didik, susunan tugas yang unik, pengukuran hasil belajar, dan mekanisme penilaian yang terimplementasi dengan tepat dalam model tersebut.

Di dalam kurikulum tahun 2004 yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) maupun di dalam kurikulum yang baru (Kurikulum 2013) ruang lingkup PJOK pada tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah tidak berbeda, yang meliputi:

1. Permainan dan Olahraga
Aktivitas permainan dan olahraga berisi tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistem nilai seperti; kerjasama, sportivitas, jujur, berpikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku.
2. Aktivitas Pengembangan
Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti: kekuatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, bentuk latihan yang dilakukan dalam aktivitas ini misalnya; *pull-up*, *sit-up*, *back-up*, *push-up*, *squat-jump* dan lain-lain.
3. Uji Diri/Senam
Aktivitas uji diri berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti; senam lantai dan senam alat aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

4. **Aktivitas Ritmik**
Aktivitas ritmik berisi tentang aktivitas yang berhubungan dengan masalah irama. Dalam proses pembelajarannya memfokuskan pada kesesuaian atau keterpaduan antara gerak dan irama.
5. **Aktivitas Air (*aquatik*)**
Aktivitas air (*aquatik*) berisi tentang kegiatan di air, seperti; permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta etika di kolam renang.
6. **Pendidikan Luar Kelas (*Outdoor Education*)**
Aktivitas Luar Sekolah berisi tentang kegiatan di luar kelas/sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, di taman, di perkampungan pertanian/nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai, cano dan lainnya serta unsur perilaku yang berkaitan dengan aktivitas alam bebas.
7. **Kesehatan**
Unsur kesehatan berfokus pada penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek (Permendikbud Nomor 64 tahun 2003).

Tidak jauh berbeda dengan ruang lingkup PJOK di negara lain, seperti di Amerika Serikat (U.S.), tingkatan pendidikan dasar dan menengah dibagi menjadi dua kategori, yaitu *elementary* dan *secondary (Middle/Junior High and High School)*, seperti dalam tabel 2.1 berikut ini:

Tabel 2.1 Ruang Lingkup dalam Kurikulum PJOK di Amerika Serikat

<i>Elementary Programs</i>	
<i>Content Strand</i>	<i>Examples</i>
<i>Fitness</i>	<i>Aerobic, circuit training, fitness concepts, jogging, stretching, walking</i>
<i>Developmental gymnastics</i>	<i>Low balance beam, tumbling, rolling</i>
<i>Dance and rhythmical activity</i>	<i>Hand clapping, line dance, marching, square dance</i>
<i>Low organization games</i>	<i>Relays, tag games, partner games</i>
<i>Lead-up games</i>	<i>Newcomb, tee ball, tetherball, three-on-three soccer</i>
<i>Modified</i>	<i>Reducated field/court games, games with rule change</i>
<i>Manipulative games</i>	<i>Catching, dribbling, juggling, kicking, striking</i>
<i>Nonlocomotor skills</i>	<i>Balancing, stretching, twisting</i>

Elementary Programs	
<i>Content Strand</i>	<i>Examples</i>
<i>Locomotor skills</i>	<i>Crawling, dodging, galloping, jumping, hopping, leaping, running, skipping, sliding, walking</i>
<i>Movement concepts</i>	<i>Body awareness, distance, duration, force, level, skill themes, speed</i>
Secondary Programs (Middle/Junior High and High School)	
<i>Content Strand</i>	<i>Examples</i>
<i>Adventure activity</i>	<i>Backpacking, hiking, rappeling, rock climbing, ropes courses</i>
<i>Aquatics</i>	<i>Canoeing, SCUBA diving, snorkeling, swimming</i>
<i>Fitness</i>	<i>Aerobics (dance, step, water), cycling, fitness concepts, jogging, weigh training, personal fitness program</i>
<i>Team sport</i>	<i>Baseball, basketball, flag football, flickerball, floor hockey, lacrose, soccer, softball, speedball, team handball, ultimate frisbee, volleyball</i>
<i>Individual/dual sport</i>	<i>Archery, badminton, bowling, fencing, golf, pickleball, racquetball, tennis, track and field, wrestling</i>
<i>Cooperative games and group initiatives</i>	<i>Group initiative, new games, trust games</i>
<i>Recreational activities</i>	<i>Fly casting, frisbee golf, hockey-sack, horeshoes, in-line skating, table tennis</i>
<i>Dance and rhythmical activity</i>	<i>Ballroom dance, break dancing, contemporary dances, international and ethnic dances, line dance, modern dance, square dance</i>
<i>International and ethnic games</i>	<i>Autralian rules football, cricket, goal ball, rounders</i>
<i>Gymnastics</i>	<i>Floor exercise, apparatus, tumbling</i>
<i>Martial and Eastern art</i>	<i>Aikido, self-defence, tai chi</i>

(Metzler, 2000: 10)

Bangkitnya keinginan untuk memperbaharui kurikulum PJOK, termasuk penerapannya, didorong oleh harapan untuk meningkatkan efektivitas PJOK itu sendiri. Apa yang diterapkan dewasa ini di lingkungan sekolah tidaklah sepenuhnya keliru, namun lebih condong mengarah ke upaya pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Pendekatan yang dipakai oleh guru-guru tak ubahnya seperti seorang melatih suatu cabang olahraga.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK meliputi tiga aspek terstruktur dalam kurikulum yang dalam pendidikan dasar dan menengah, yang meliputi: (1) pendidikan jasmani, yaitu pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktivitas anak secara organik, *neuromuscular*, intelektual dan emosional; (2) pendidikan olahraga, yaitu pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga; (3) pendidikan kesehatan, yaitu pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat, serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PJOK menggunakan media jasmani (fisik) untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik PJOK seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain, karena hasil pendidikan dari pengalaman belajar fisik tidak terbatas hanya pada perkembangan tubuh saja. Konteks melalui aktivitas jasmani yang dimaksud adalah konteks yang utuh menyangkut semua dimensi tentang manusia, seperti halnya hubungan tubuh dan pikiran (*body and mind*). Tentu, PJOK tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kesegaran jasmani sepanjang hayat.” Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: keterampilan, sikap, dan pengetahuan.

Supaya pembelajaran PJOK berjalan efektif, maka guru harus mengerti dan memahami beberapa model pembelajaran yang bisa diterapkan di kelas. Model pembelajaran yang terbaik adalah yang menghubungkan antara teori belajar dan

pembelajaran terhadap proses yang lebih spesifik kepada materi yang akan diberikan oleh guru kepada peserta didik. Banyak sekali model pembelajaran baru, menarik, dan efektif yang telah dikembangkan untuk digunakan oleh guru. Antara lain, *direct instruction*, *personalized systems for instructional*, *cooperative learning*, *sport education*, *peer teaching*, *inquiry model*, dan *tactical games* (Metzler, 2000: 18). Dari masing-masing model pembelajaran tersebut mempunyai karakteristik tersendiri dalam penerapannya. Semua tergantung kepada guru yang akan memberikan pelajaran PJOK, pilih dan terapkan model mana yang efektif untuk bisa mencapai hasil belajar yang maksimal kepada peserta didik.

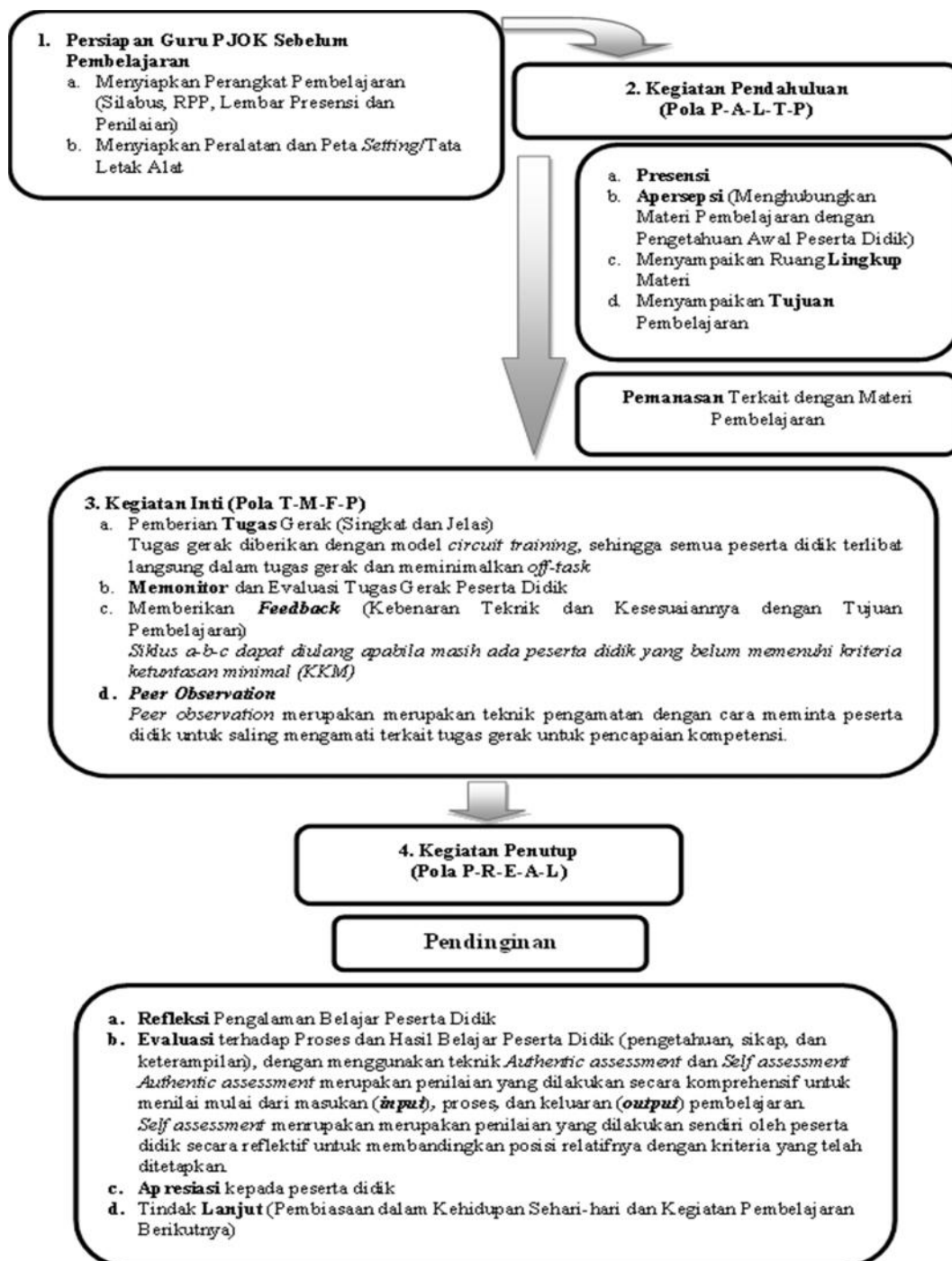
Tidak ada model pembelajaran yang dianggap “terbaik” dalam membelajarkan peserta didik. Perbedaan kemampuan antara peserta didik, *intersection* antara ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, serta pencapaian hasil belajar yang beragam, membuat model-model pembelajaran yang ada hanyalah menjadi yang “terbaik” pada salah satu tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Hal ini dikarenakan kadang-kadang guru mengajarkan konten pembelajaran yang berbeda, hasil belajar yang berbeda, dan karakteristik peserta didik yang tidak sama, inilah yang membuat guru harus selektif dalam menerapkan model pembelajaran yang akan digunakan untuk membantu peserta didik supaya menikmati dan lebih efektif dalam proses pembelajaran. Dalam pemilihan model pembelajaran tidak hanya memperhatikan kontennya saja, tetapi keamanan dan cara untuk mengembangkan peserta didik secara tepat. Hal itu sejalan dengan yang dikemukakan oleh Metzler (2000: 12) sebuah model adalah desain yang

digunakan untuk seluruh bagian dari pelajaran dan mencakup semua fungsi yang meliputi perencanaan, desain, penerapan, dan penilaian untuk kesemua bagian.

Ada empat kriteria yang harus diperhatikan oleh seorang guru PJOK dalam membuat sebuah pengalaman belajar untuk peserta didik (Rink, 2010: 9-11), antara lain; (1) pengalaman belajar harus mempunyai potensi untuk meningkatkan kemampuan gerak peserta didik; (2) pengalaman belajar harus menyediakan aktivitas maksimal atau waktu untuk berlatih kepada seluruh peserta didik secara tepat terhadap tingkat kemampuan peserta didik; (3) pengalaman belajar harus tepat untuk level pengalaman dari seluruh peserta didik; dan (4) pengalaman belajar harus mempunyai potensi mengintegrasikan tujuan pendidikan (keterampilan, sikap, dan pengetahuan) bilamana saja dimungkinkan.

B. Unsur-Unsur Pengembangan Model Pembelajaran

Joyce & Weil (2003: 12-15) mengemukakan bahwa setiap model pembelajaran harus memiliki unsur-unsur yaitu: (1) sintaks; (2) sistem sosial; (3) prinsip reaksi; (4) sistem pendukung; dan (5) dampak instruksional dan dampak pengiring. Sintaks adalah tahap-tahap atau langkah-langkah kegiatan dari model pembelajaran tersebut yang merupakan suatu rangkaian kegiatan dalam proses belajar mengajar. Sintaks pembelajaran menunjukkan dengan jelas kegiatan apa yang perlu dilakukan oleh guru dan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Sintaks model pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani ditunjukkan pada gambar 2.1 di bawah ini:



Gambar 2.1 Sintaks Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani

Dari gambar 2.1 dapat dijelaskan sebagai berikut, kegiatan pendahuluan dengan pola P-A-L-T-P, yaitu: presensi, apersepsi, menyampaikan ruang lingkup pembelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan pemanasan. Kegiatan Inti

dengan pola T-M-F-P, yaitu: pemberian tugas gerak menggunakan model *circuit learning*, memonitor tugas gerak, *feedback*, dan *peer observation*. Kegiatan penutup dengan pola P-R-E-A-L, yaitu: pendinginan, refleksi pengalaman peserta didik, evaluasi proses dan hasil belajar peserta didik (dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*), apresiasi, dan tindak lanjut.

Sistem sosial adalah situasi atau suasana dan norma yang berlaku dalam model pembelajaran tersebut. Dengan kata lain, sistem sosial adalah pola hubungan guru dengan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Dalam model pembelajaran ini, pola hubungan guru dan peserta didik dapat ditinjau dari aktivitas peserta didik yang diberikan kesempatan lebih untuk bergerak (belajar), tetapi bukan berarti guru membiarkan peserta didik belajar sendiri. Dalam hal ini guru sebagai pembimbing, fasilitator (baik individu maupun kelompok), dan memberikan umpan balik (*feedback*).

Prinsip reaksi adalah pola kegiatan yang menggambarkan bagaimana seharusnya guru memberikan respon kepada peserta didik. Unsur ini memberi petunjuk bagaimana seharusnya guru menggunakan aturan main yang berlaku pada model pembelajaran tersebut (ciri perilaku guru). Perilaku guru dalam model pembelajaran ini adalah: (1) guru menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif untuk aktivitas peserta didik; (2) guru menyediakan sumber belajar/media belajar agar aktivitas peserta didik dapat berjalan dengan lancar; (3) guru mengarahkan peserta didik untuk selalu bergerak (*on task*); (4) guru memonitor tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik dan memastikan semua peserta didik melaksanakan tugas gerak; dan (5) guru memberikan *feedback* atau

umpan balik berdasarkan hasil monitoring serta berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari peserta didik terkait kesulitan-kesulitan yang dialami dalam melaksanakan tugas gerak. *Feedback* dapat diberikan secara umum maupun khusus. *Feedback* umum diberikan untuk memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan secara umum oleh seluruh peserta didik, sedangkan *feedback* khusus dilakukan untuk memberikan koreksi khusus terhadap peserta didik atau kelompok tertentu sesuai dengan kesalahan yang dilakukan. Idealnya, dengan *feedback*, semua peserta didik menjadi paham tentang tingkat kebenaran gerak yang dilakukan.

Sistem pendukung adalah segala sarana, prasarana, bahan/materi pembelajaran, dan alat yang diperlukan untuk melaksanakan model pembelajaran tersebut. Pendukung model pembelajaran ini adalah perangkat pembelajaran PJOK Kelas IV SD yang berupa RPP, Lembar Tugas, dan Materi Pembelajaran.

Dampak instruksional adalah hasil belajar yang dicapai langsung dengan cara mengarahkan peserta didik pada tujuan yang diharapkan. Dampak dari penerapan model pembelajaran ini adalah meningkatnya kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Sedangkan dampak pengiring adalah hasil belajar lainnya yang dihasilkan oleh suatu kegiatan pembelajaran sebagai akibat tercapainya suasana pembelajaran yang dialami langsung oleh peserta didik tanpa pengarahan dari guru. Dampak pengiring dari penerapan model pembelajaran ini adalah ketercukupan gerak dan penanaman nilai-nilai positif dalam olahraga.

C. Kriteria Pengembangan Model Pembelajaran

Untuk menghasilkan model pembelajaran yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik, maka perlu ditetapkan kriteria kualitas hasil pengembangan model pembelajaran dan perangkat pembelajaran yang sesuai. Proses pengembangan model pembelajaran setidaknya memenuhi tiga kriteria, yaitu validitas, praktikalitas, dan efektivitas. Validitas diperoleh apabila isi dari model pembelajaran yang dikembangkan tersebut sudah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Kevalidan model pembelajaran ini mencakup dua hal utama, yaitu: (1) apakah model yang dikembangkan didasarkan pada rasional teoretis yang kuat; dan (2) apakah terdapat konsistensi secara internal? Untuk menentukan kevalidan model dan perangkat pembelajaran, peneliti meminta pertimbangan para ahli/pakar dan praktisi.

Praktikalitas diperoleh bila model pembelajaran tersebut dapat digunakan (*usable*). Aspek praktis terpenuhi jika, (1) ahli/pakar dan praktisi menyatakan bahwa apa yang dikembangkan dapat diterapkan; dan (2) secara nyata menunjukkan bahwa apa yang dikembangkan tersebut dapat diterapkan. Efektivitas diperoleh apabila model pembelajaran yang dikembangkan tersebut memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, indikator yang digunakan untuk memperoleh model pembelajaran yang efektif adalah: (1) kemampuan guru mengelola pembelajaran sesuai dengan RPP; (2) peserta didik menampilkan tugas gerak sesuai dengan prosedur yang diberikan dan yang ditetapkan; (3) peserta didik memberikan respon positif

(>65%) dengan kategori baik; dan (4) guru memberi memberikan respon positif terhadap model pembelajaran yang dikembangkan.

D. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kesegaran jasmani (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Pendidikan jasmani dan olahraga, yang dalam kurikulum disebut secara paralel dengan istilah lain menjadi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), pada hakikatnya adalah proses pembelajaran pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional.

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, sehingga PJOK memiliki arti yang cukup representatif dalam mengembangkan manusia dalam persiapannya menuju manusia Indonesia seutuhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Harsuki (2003: 5) yang berpendapat bahwa PJOK merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Pada kenyataannya, PJOK adalah suatu bidang kajian yang sangat luas. Pelaksanaannya tidak hanya secara alamiah berbentuk pendidikan tentang aktivitas jasmani, yang sering terbentuk dalam pelatihan jasmani, tetapi PJOK harus merupakan mitra pendidikan. Oleh karena itu pengalaman belajar dalam

PJOK harus memberikan kontribusi besar pada kebutuhan hidup peserta didik sekarang dan yang akan datang, lingkungan-sosial, dan budaya masyarakat. PJOK menjadi kajian yang lebih luas, karena memang menyangkut dimensi utuh pendidikan manusia.

Wuest & Bucher (2009: 9) menerangkan: *“physical education is defined as an educational process that uses physical activity as a means to help individual acquire skills, fitness, knowledge, and attitudes that contribute to their optimal development and well-being.”* Artinya, PJOK adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang membantu individu untuk belajar keterampilan, kesegaran, pengetahuan, dan tingkah laku sehingga mereka berkembang secara optimal dan baik. PJOK pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui PJOK, peserta didik disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak ahli yang meyakini dan mengatakan bahwa PJOK merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Dengan kata lain PJOK berusaha mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Tidak hanya aspek fisik saja, PJOK bermanfaat bagi peserta didik mencakup bidang-

bidang non-fisikal seperti intelektual, sosial, estetik dalam kawasan kognitif maupun afektif. Secara singkat dapat dikatakan bahwa PJOK itu merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas para peserta didik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional.

PJOK diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari aktivitas jasmani (fisik). Nurhasan (2005: 2) menyatakan bahwa tujuan dari PJOK adalah menuju keselarasan antara tumbuh dan berkembangnya jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat secara lahir dan batin dan diberikan di segala jenis sekolah. Maksud atau tujuan program PJOK adalah suatu tindakan ideal sebagai upaya pemberian arah pada pendidikan secara total. PJOK harus memiliki tujuan yang sejalan dengan tujuan pendidikan, memberi kontribusi yang sangat berharga dan memberi inspirasi bagi kesejahteraan hidup manusia.

Makna yang terkandung dalam PJOK bukan sekedar pendidikan yang bersifat fisik atau aktivitas fisik, tetapi lebih luas lagi keterkaitannya dengan tujuan pendidikan secara menyeluruh serta memberikan kontribusi terhadap kehidupan individu. Metzler (2005: 152) membagi menjadi dua level tujuan PJOK: *general* dan *behavioral*. Tujuan umum (*general*) PJOK sudah tertuang dalam beberapa domain (kognitif, afektif, dan psikomotor). Tujuan tingkah laku/perilaku (*behavioral*) adalah menjelaskan secara spesifik kriteria dari penampilan peserta didik selama mendemonstrasikan dalam beberapa area tujuan umum. Secara konseptual PJOK memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik.

Bila dipandang sebagai hasil, maka status sehat seutuhnya yang dicapai pada saat ini merupakan tujuan belajar peserta didik. Namun bila dipandang sebagai proses belajar sepanjang hayat, maka status sehat seutuhnya pada saat itu, sebenarnya merupakan sarana untuk menumbuh kembangkan potensi yang mewujudkan pribadi peserta didik yang mandiri dikemudian hari. Dengan kata lain, PJOK bermanfaat untuk mengembangkan individu dalam bidang pengetahuan, keterampilan, kesegaran, dan kepercayaan diri yang diperoleh selama hidupnya melalui aktivitas fisik.

Dalam beberapa tahun ini, tujuan dari PJOK mengalami perkembangan, seperti dalam tabel 2.2 di bawah ini:

Tabel 2.2 Tujuan PJOK Sejak Tahun 1964

Tahun 1964 Bucher	Tahun 1971 AAHPER*	Tahun 1990 AAHPERD**
a. Perkembangan fisik	a. Mahir dan efektif dalam bergerak	a. Keterampilan untuk menampilkan viriasi dalam aktivitas fisik
b. Perkembangan gerak	b. Perkembangan sistem organ tubuh	b. kesegaran jasmani
c. Perkembangan mental	c. Pemahaman dan pengertian tentang gerak	c. Berpartisipasi secara rutin dalam aktivitas fisik
d. Perkembangan sosial	d. Pemahaman dan pengertian secara prinsip ilmiah tentang gerak	d. Tahu manfaat dan maksud dari keterlibatan dalam aktivitas fisik
	e. Perkembangan hubungan antar perseorangan	e. Menilai/menghargai aktivitas fisik dan sumbangsuhnya terhadap gaya hidup aktif

* *American Assosiation for Health, Physical Education and Recreation*

** *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*

(Wuest & Bucher, 2009: 54)

Di Indonesia, tujuan dari PJOK mengalami perubahan demi perubahan untuk menyempurnakan tujuannya. Permendiknas No. 22 Tahun 2006 yang telah

diubah menjadi Permendikbud No. 64 Tahun 2013 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, mata pelajaran PJOK bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut; (a) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (d) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam PJOK; (e) mengembangkan sikap positif, sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; (f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; dan (g) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, dan memiliki sikap yang sportif.

PJOK adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap peserta didik. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. Tujuan itu dirumuskan kedalam tujuan pengajaran PJOK sebagai berikut:

- a. mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan peserta didik berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani;

- b. mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif peserta didik pada lingkungannya masing-masing;
- c. mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang;
- d. mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain;
- e. mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan ber-aktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, *positive self-concept* dan respek terhadap orang lain.

Pada dasarnya PJOK di Indonesia adalah bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui aktivitas jasmani (olahraga), berpartisipasi dalam aktivitas fisik/jasmani yang akan bermanfaat bagi para peserta didik dalam penggunaan waktu luang, serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya (seperti: menghargai teman, jujur, percaya diri, sportivitas, dsb.) dalam pelajaran akademik, serta mempelajari banyak keterampilan berbagai cabang olahraga.

E. Berpikir Kritis (*Critical Thinking*)

Sejak anak-anak manusia sudah memiliki kecenderungan dan kemampuan untuk berpikir. Sebagai makhluk rasional, manusia selalu terdorong untuk memikirkan hal-hal yang ada di sekelilingnya. Kecenderungan manusia memberi arti pada berbagai hal dan kejadian di sekitarnya merupakan indikasi dari kemampuan berpikirnya atau terbentuknya aktivitas mental dan kognitif sejak

manusia itu lahir. Kemampuan berpikir (*thinking skills*) merupakan salah satu kecakapan yang harus dimiliki oleh peserta didik sebagai hasil dari proses pembelajaran yang mencakup kemampuan menggali informasi, mengolah informasi, mengambil keputusan secara cerdas, serta mampu memecahkan masalah secara tepat dan baik. Kecenderungan ini dapat kita temukan pada seorang anak kecil yang memandang berbagai benda di sekitarnya dengan penuh rasa ingin tahu. Monroe (2007: 24) berpendapat bahwa berpikir merupakan suatu penggunaan otak secara sadar untuk mencari sebab, mempertimbangkan, berdebat, memperkirakan, dan merefleksikan suatu subjek. Lebih jauh lagi Santrock (2010: 357) mendefinisikan berpikir adalah memanipulasi atau mengelola dan mentransformasi informasi dalam memori yang sering dilakukan untuk membentuk konsep, bernalar dan berpikir secara kritis, membuat keputusan, berpikir kreatif, dan memecahkan masalah.

Dalam proses pembelajaran, peserta didik tidak bisa lepas dari proses berpikir. Karena berpikir adalah salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam menerima informasi, menggali informasi, dan membuat kesimpulan pada saat mempelajari suatu materi pembelajaran. Setiap melakukan pembelajaran, peserta didik harus menggunakan kemampuan berpikirnya sehingga menemukan ilmu yang baru dalam kehidupannya. Peserta didik tidak boleh diperlakukan seperti busa (*spons*) di dalam kelas yang menyerap ilmu dari guru, tanpa diberi kesempatan untuk bertanya, melakukan penilaian atau investigasi, dan diperlakukan tidak dengan hormat. Contoh: menghormati adalah sebuah konsep moral yang ada pada diri seseorang. Untuk bisa menghormati, para peserta didik

harus belajar berpikir secara kritis dan menerapkannya. Penerapan berpikir kritis dapat menjauhkan seseorang dari keputusan yang keliru, tidak bermoral, dan tergesa-gesa.

Berpikir kritis merupakan sebuah isu atau tema yang penting dalam dunia pendidikan masa kini. Tema ini menjadi sebuah gerakan di bidang pendidikan karena berpikir kritis menjadi elemen yang penting bagi setiap orang untuk bisa sukses dalam hidupnya. Berpikir kritis merupakan suatu kompetensi akademis yang mirip dengan membaca dan menulis, sehingga kepentingannya sama dengan yang lain. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh Fisher (2009: 10) yang mengatakan bahwa “berpikir kritis adalah interpretasi dan evaluasi yang terampil dan aktif terhadap observasi dan komunikasi, informasi, dan argumentasi.”

Berbagai pendapat dan penelitian telah banyak dilakukan terkait konsep keterampilan berpikir kritis yang merupakan kemampuan yang sangat penting dan efektif dalam semua aspek kehidupan. Paul & Elder (2008), berpendapat bahwa berpikir kritis merupakan cara bagi seseorang untuk meningkatkan kualitas dari hasil pemikiran menggunakan teknik sistemasi cara berpikir dan menghasilkan daya pikir intelektual dalam ide-ide yang digagas. Berpikir kritis adalah sebuah cara berpikir disiplin yang digunakan seseorang untuk mengevaluasi validitas sesuatu (pernyataan, ide, argumen, penelitian, dan lain-lain). Arends (2008: 56) mendefinisikan berpikir adalah proses yang melibatkan operasi mental, seperti induksi, deduksi, klarifikasi, dan penalaran. Operasi mental ini yang akan membina peserta didik sehingga mempunyai kemampuan untuk menganalisis dan

menarik kesimpulan berdasarkan inferensi atau pertimbangan yang seksama. Hal ini didukung oleh Santrock (2010: 359) yang mendefinisikan pemikiran kritis adalah pemikiran reflektif dan produktif, dan melibatkan evaluasi bukti.

Kemampuan berpikir kritis dapat membantu manusia membuat keputusan yang tepat berdasarkan usaha yang cermat, sistematis, logis, dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang. Bukan hanya mengajar kemampuan yang perlu dilakukan, tetapi juga mengajar sifat, sikap, nilai, dan karakter yang menunjang berpikir kritis. Berkaitan dengan itu, Filsaime (2008: 84) menjelaskan bahwa, “untuk meningkatkan dan memperbaiki daya pikir pada peserta didik, gaya belajar mengajar pasif harus diubah menjadi gaya belajar mengajar aktif.” Berpikir kritis merupakan sebuah proses kognitif yang sistematis dan aktif dalam menilai argumen-argumen, menilai sebuah kenyataan, dan hubungan dua atau lebih objek serta memberikan bukti-bukti untuk menerima atau menolak sebuah pernyataan. Banyak ragam pola berpikir yang perlu dikembangkan peserta didik, mulai dari berpikir dasar hingga berpikir kompleks atau berpikir tingkat tinggi. Tingkatan berpikir menurut taksonomi Bloom meliputi enam ranah kognitif, yaitu: ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreatifitas berpikir. Yang kemudian direvisi kembali dengan mengelompokkan proses yang digunakan oleh setiap peserta didik untuk memperoleh pengetahuan. Tingkatan berpikir ini terdiri atas dimensi pengetahuan dan dimensi proses. Dimensi pengetahuan terdiri dari pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan metakognitif. Sementara dimensi proses

terdiri dari mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan (Anderson & Krathwohl, 2001: 66).

Pembelajaran berpikir kritis adalah satu cara yang menekankan pada aspek-aspek kemampuan nalar dalam prosesnya. Kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Silverman (1991: 360), berpendapat bahwa pembelajaran PJOK dikatakan efektif jika:

1. Guru dapat merencanakan dan mengatur pembelajaran dengan baik.
2. Guru dapat mengantisipasi situasi dalam kelas.
3. Guru menyadari bahwa kemampuan tiap peserta didik berbeda dan menggunakan informasi itu dalam merencanakan dan memonitor.
4. Guru harus menguasai informasi dalam perencanaan.
5. Guru harus memiliki pengetahuan, kapan menggunakannya, dan menggunakan gaya mengajar yang sesuai.
6. Guru harus memberikan penjelasan dan demonstrasi yang akurat dan tepat.
7. Guru menetapkan waktu latihan bagi peserta didik yang cukup.
8. Guru mampu memaksimalkan dengan tepat waktu ketika peserta didik latihan.
9. Guru mampu meminimalisasi waktu yang tidak tepat ketika peserta didik latihan.
10. Guru mampu meminimalisasi peserta didik yang diam untuk menunggu giliran latihan.

Untuk mengenali seorang pemikir kritis, maka diperlukan karakteristik atau ciri-ciri yang dapat menggolongkan orang tersebut ke dalam golongan pemikir kritis. Karakteristik tersebut tampak pada saat orang tersebut bertindak, berpendapat dan memanfaatkan kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya. Kompetensi dalam berpikir kritis dipresentasikan dengan kecakapan-kecakapan tertentu. Untuk melatih berpikir kritis peserta didik harus didorong untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut: (1) menentukan konsekuensi dari suatu keputusan atau suatu kejadian; (2)

mengidentifikasi asumsi yang digunakan dalam suatu pernyataan; (3) merumuskan pokok-pokok permasalahan; (4) menemukan adanya bias berdasarkan pada sudut pandang yang berbeda; (5) mengungkapkan penyebab suatu kejadian; (6) memilih faktor-faktor yang mendukung terhadap suatu keputusan. Murti (2010: 2), mendeskripsikan seorang pemikir kritis memiliki sejumlah karakteristik sebagai berikut: (1) mengemukakan pertanyaan-pertanyaan, (2) memunculkan ide-ide baru yang berguna dan relevan, (3) mengumpulkan dan menilai informasi-informasi yang relevan, (4) menarik kesimpulan dan solusi dengan alasan yang kuat, (5) berpikir terbuka dengan menggunakan berbagai alternatif pemikiran.

Beberapa contoh keterampilan berpikir kritis adalah sebagai berikut:

1. Membandingkan, adalah mengidentifikasi persamaan yang signifikan dan perbedaan bermacam-macam elemen dengan aspek tugas.
2. Mengklarifikasi, adalah mengkategorikan sesuatu menurut perbedaan karakternya.
3. Menganalisis, adalah memisahkan keseluruhan objek menjadi bagian yang penuh arti dan memahami hubungan antar objek-objek tersebut.
4. Menentukan penyebab sebuah kejadian.
5. Memprediksi, adalah membuat inferensi tentang sebuah gejala, akibat dari gejala tersebut, atau konsekuensi dari beberapa pilihan berdasarkan fakta.
6. Mengevaluasi, adalah membuat keputusan dengan pertimbangan melawan patokan/norma.

Fisher (2001: 85) ada tiga kegiatan penting berpikir dalam pembelajaran, yaitu berpikir kritis, berpikir kreatif, dan berpikir dialogikal. Krulik & Rudnick (1996: 115) menyatakan berpikir ada dua tingkatan, yaitu berpikir tingkat rendah dan berpikir tingkat tinggi. Berpikir tingkat tinggi terbagi lagi menjadi berpikir kritis (*critical thinking*) dan berpikir kreatif (*creative thinking*). Berpikir kreatif mengembangkan atau menemukan ide dan hasil yang asli, estetis konstruktif yang berhubungan dengan pandangan, konsep, dan penekanan pada aspek berpikir intuitif dan rasional dalam menggunakan informasi yang dijelaskan seperti perpektif para pemikir. Berpikir kritis adalah proses terorganisasi yang melibatkan aktivitas mental seperti memecahkan masalah, pengambilan keputusan, analisis asumsi, dan inkuiri. Didalam proses berpikir, berlangsung kejadian menganalisis, mengkritik, dan mencapai kesimpulan berdasar inferensi atau pertimbangan yang seksama (Ibrahim & Nur, 2000: 46).

Angelo & Cross (1995: 76) menyatakan berpikir kritis adalah kegiatan mengaplikasikan rasional, kegiatan berpikir yang tinggi, yang meliputi kegiatan menganalisis, mensistesis, mengenal permasalahan dan pemecahannya, menyimpulkan, dan mengevaluasi. Sedangkan Ennis (2000: 80) menyatakan berpikir kritis adalah berpikir logis dan masuk akal yang difokuskan pada pengambilan keputusan tentang apa yang dipercaya dan dilakukan. Kegiatan berpikir ini meliputi berpikir reflektif yang berfokus pada pola pengambilan keputusan tentang apa yang diyakini dan harus dilakukan.

Ryall (2010: 12) mendefinisikan berpikir kritis sebagai “kemampuan berpikir rasional dan reflektif, melakukan penilaian verbal berdasarkan apa yang

dilakukan akan memberikan gambaran hasil terbaik yang diinginkan.” Tishman & Perkins (1995: 29) membagi empat bidang dalam proses berpikir kritis: (1) berpikir luas dan berani; (2) pertimbangan evaluatif dan sebab akibat; (3) berpikir yang terencana dan berstrategi; dan (4) kombinasi dari beberapa tipe dari berpikir (misalnya: faktual, opini, dan evaluasi). Masing-masing dari bidang tersebut diajarkan melalui strategi pembelajaran yang berbeda.

Facione, *et al.*, (2002: 45) menyatakan bahwa inti dari keterampilan berpikir kritis adalah: (1) interpretasi, yang meliputi: kategorisasi, menguraikan manfaat, dan mengklarifikasi makna; (2) analisis, yang meliputi: memeriksa ide, mengidentifikasi, dan menganalisis argumen; (3) evaluasi, yang meliputi menilai klaim dan argumen; (4) inferensi, yang meliputi: menyangsikan bukti, menduga alternatif, dan menarik kesimpulan; (5) eksplanasi, yang meliputi: menyatakan hasil, memberi alasan, prosedur, dan menyajikan argumen; (6) pengendalian diri, yang meliputi: pemeriksaan diri dan perbaikan diri.

Berpikir kritis cenderung pada suatu upaya untuk menentukan keaslian atau memberikan penilaian terhadap sesuatu yang dicirikan oleh kemampuan untuk mencari alasan dan alternatif penyelesaian masalah berdasarkan situasi yang nyata yang dihadapi dan kelak dapat mengubah pandangan seseorang berdasarkan bukti-bukti yang ada. Slavin (1994: 45), berpendapat bahwa keterampilan berpikir perlu dibiasakan dan dilatihkan, karena keterampilan berpikir tersebut tidak datang dengan sendirinya. Tempat yang paling tepat untuk melatih keterampilan berpikir dan memecahkan masalah adalah di sekolah. Sekolah merupakan miniatur

kehidupan bermasyarakat, sedangkan suasana kelas merupakan laboratorium untuk memecahkan masalah dari kehidupan yang nyata.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa berpikir kritis adalah proses intelektual yang dengan aktif dan terampil mengkonseptualisasi, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi informasi yang dikumpulkan atau dihasilkan dari pengamatan, pengalaman, refleksi, penalaran, atau komunikasi, untuk memandu keyakinan dan tindakan. Dengan karakteristik yang akan digunakan untuk mengungkap kemampuan berpikir kritis dalam penelitian ini, yaitu: (1) kemampuan untuk membedakan informasi yang relevan dan tidak relevan; (2) produktif dalam memberikan solusi; (3) mampu menyimpulkan dengan cepat dan tepat; (4) mampu untuk mengidentifikasi kebenaran informasi baru; dan (5) mampu mengajukan pertanyaan secara kompleks. Karakteristik tersebut mempunyai kedudukan yang sama, maka pemenuhan jenis karakteristik tidak menjadi persoalan dalam penentuan kemampuan berpikir kritis, melainkan jumlah skor yang diperoleh yang membedakan level kemampuan berpikir kritis seseorang dengan lainnya (sangat kritis, kritis, kurang kritis, dan tidak kritis).

F. Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*)

Manusia mempunyai sekitar 650 otot tubuh, berarti 650 *motor* yang memberikan kemampuan untuk bergerak. Otot-otot ini, jika tidak digunakan akan kehilangan kemampuannya dan berkurang ukurannya dan jika itu tidak aktif untuk jangka waktu yang cukup lama, maka akan berhenti berfungsi semuanya. Karena itu gerak badan penting. Secara umum yang dimaksud kesegaran jasmani adalah

kesegaran fisik (*physical fitness*), dan untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. Setiap individu mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu luang dan menghadapi situasi yang bersifat darurat (*emergency*). Hal ini juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Wuest & Bucher, (2009: 259) mengenai kesegaran jasmani, mereka mendefinisikan kesegaran jasmani sebagai kemampuan sistem tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien.

Kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen. Komponen-komponen tersebut dapat dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan; dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan aspek keterampilan (Hastie & Martin, 2006: 399; Pangrazi & Beighle, 2010: 243). Untuk komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*), kelentukan (*flexibility*), daya tahan

otot (*muscular endurance*), dan kekuatan otot (*muscular strenght*). Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan aspek keterampilan adalah ketangkasan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*), (Wuest & Bucher, 2009: 260; Lacy, 2011: 130).

Tabel 2.3 Komponen Kebugaran Jasmani

	Aspek	Komponen
Kebugaran Jasmani	Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan	daya tahan kardiorespirasi (<i>cardiorespiratory endurance</i>)
		komposisi tubuh (<i>body composition</i>)
		kelentukan (<i>flexibility</i>)
		daya tahan otot (<i>muscular endurance</i>)
		kekuatan otot (<i>muscular strenght</i>)
	Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan aspek keterampilan	keseimbangan (<i>balance</i>)
		kecepatan reaksi (<i>reaction time</i>)
		koordinasi (<i>coordination</i>)
		ketangkasan (<i>agility</i>)
		kecepatan (<i>speed</i>)
		kekuatan (<i>power</i>)

(*American College of Sport Medicine, 2008: 3*)

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani yang diukur sebagai hasil belajar adalah komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan. Penjelasan mengenai komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah sebagai berikut:

a. Daya Tahan Kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*)

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari sistem peredaran darah dan pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen selama melakukan aktivitas fisik. *Cardiorespiratory Endurance* bisa juga disebut *cardiovascular fitness*, *cardiovascular endurance*, atau *aerobic fitness (VO₂ Max)* (Lacy, 2011: 131; Baumgartner, *et al.*, 2007: 251), atau dapat didefinisikan sebagai kemampuan

jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk memenuhi oksigen selama otot berkontraksi dan kemampuan dari otot untuk menggunakan oksigen yang tersedia untuk melanjutkan aktivitas kerja atau latihan (Baumgartner, *et al.*, 2007: 263). Aspek ini dianggap sebagai komponen paling penting dari kesegaran jasmani. Hal ini dikarenakan mendapat keuntungan dari meningkatnya fungsi kardiorespirasi, hal ini berpotensi mengurangi resiko serangan jantung dan kelelahan. Jika dikembangkan dengan benar, dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap kesegaran jasmani seseorang.

b. Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh yang dimaksud adalah ukuran relatif dari jumlah otot, lemak, tulang, dan organ vital lainnya yang berada pada tubuh (Lacy, 2007: 130; *American College of Sport Medicine*, 2008: 44). Untuk mengukur komposisi tubuh, ada beberapa pengukuran yang bisa dilakukan, yaitu: 1) *hydrostatic (underwater) weighing* di laboratorium (Lacy, 2007: 130-131); 2) persentase lemak tubuh yang dapat diukur dengan menggunakan penjepit lemak (*skinfold caliper*), dan; 3) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu bentuk komposisi perbandingan antara berat badan dan tinggi badan seseorang (Baumgartner, *et al.*, 2007: 349). Dengan mengetahui komposisi tubuh secara akurat maka akan diketahui status seseorang dalam kondisi kekurangan, ideal, ataukah kelebihan berat badan. Karena hal tersebut (kelebihan berat badan/obesitas) sangat berkorelasi dengan peningkatan resiko penyakit tidak menular, seperti diabetes, tekanan darah tinggi, *coronary artery disease* (CAD), dan *hyperlipemia* (*American College of Sport Medicine*, 2008: 44).

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan gerakan yang dapat dilakukan oleh sendi dan spesifik dari masing-masing sendi pada tubuh (Lacy, 2007: 131; Baumgartner, *et al.*, 2007: 255) yang tingkat kemungkinan gerakannya sendinya tidak melebihi kemampuan (ketegangan yang normal, tidak melebihi batas kemampuan) (Wuest & Bucher, 2009: 286-287). Karena kelentukan merupakan hal yang spesifik dari sendi, maka tidak ada alat tes yang menyediakan untuk semua sendi. *Goniometri*, sebuah busur besar yang dapat digerakkan dapat mengukur berapa derajat sendi dapat digerakkan. Pada tes lapangan, *sit-and-reach* dapat digunakan untuk mengukur kelentukan dari *lower back* dan otot *hamstring* (Wuest & Bucher, 2009: 290; *American College of Sport Medicine*, 2008: 70).

d. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Definisi dari daya tahan otot adalah kemampuan dari sekelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang selama periode waktu yang cukup sampai otot tersebut lelah (*American College of Sport Medicine*, 2008: 64). Atau lebih sederhana adalah kemampuan otot-otot untuk melakukan penampilan tanpa kelelahan yang berarti (Lacy, 2007: 131). Seseorang yang memiliki daya tahan otot yang baik maka mampu mengangkat, mendorong, menarik beban secara berulang-ulang dalam waktu yang lama. Seperti halnya kelentukan, daya tahan otot ini juga merupakan has yang spesifik, sehingga tes yang dapat dilakukan untuk mengetahui daya tahan otot tergantung dari otot mana yang ingin kita ketahui dayat tahannya. Contoh tes daya tahan otot adalah *push up* untuk

mengetahui daya tahan otot lengan bahu serta *sit up* untuk mengetahui daya tahan otot perut.

e. Kekuatan Otot (*Muscular Strenght*)

Definisi dari kekuatan otot adalah tenaga maksimal yang dapat dihasilkan oleh otot tertentu atau dari kumpulan otot (*American College of Sport Medicine*, 2008: 64). Secara awam, kekuatan seringkali dipersepsikan dengan penampilan otot seseorang yang besar. Kekuatan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk bekerja mengatasi beban, misalnya mengangkat, menarik dan mendorong meja. Penting untuk dipahami bahwa terdapat perbedaan antara daya tahan dan kekuatan otot. Meskipun keduanya merupakan kerja sekelompok otot untuk mengatasi beban, namun pada kekuatan otot, waktu kerja otot lebih pendek dibandingkan pada daya tahan otot.

Kesegaran jasmani juga mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhinya. Pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu internal dan eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap, misalnya keturunan (genetik), umur, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *hemoglobin* (Hb), kecukupan istirahat, dan kebiasaan merokok.

Kesegaran jasmani sebagai kondisi tubuh yang terdiri dari berbagai komponen-komponen perlu dilakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, sehingga diharapkan dapat membentuk dan meningkatkan kualitas komponen-komponen tersebut. Semakin tinggi derajat

kesegaran jasmani seseorang akan semakin tinggi pula kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Dalam melakukan aktivitas fisik hendaknya dilakukan berdasarkan aktivitas yang disenangi, digemari, dan dapat menimbulkan kepuasan diri. Dengan melakukan aktivitas fisik secara baik, benar, terukur, dan teratur, akan membawa manfaat yang luar biasa, seperti, memperlambat proses penuaan, ceria, mengurangi stres, terhindar dari resiko jantung koroner, kepercayaan diri yang meningkat, dan tidak mudah capek.

Kegiatan olahraga bukan hanya penting bagi orang dewasa, tetapi juga sangat penting bagi anak-anak maupun orang tua (lansia). Bagi anak-anak, kegiatan olahraga dapat membantu pertumbuhan fisiknya secara optimal. Dengan berolahraga secara teratur, kesegaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot maupun tulangnya menjadi kuat, serta menghindari obesitas. Anak-anak yang kurang berolahraga banyak yang mengalami obesitas, dan kemudian banyak yang terkena penyakit diabetes dan jantung.

Secara luas ini diakui bahwa aktivitas fisik sangat diperlukan oleh anak-anak untuk tumbuh dan berkembang. Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif kepada fisik, mental, dan *social well-being* peserta didik. Dan juga berpengaruh positif terhadap prestasi dan kesiapan belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Veugelers & Fitzgerald (2005: 434), dalam artikelnya yang berjudul *Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison*, yang dimuat dalam *American Journal of Public Health*:

“School-based healthy eating and physical activity programs provide a great opportunity to enhance the future health and well-being of children

because they can reach almost all children and may (1) enhance learning and provide social benefits, (2) enhance health during critical periods of growth and maturation, (3) lower the risk for chronic diseases in adulthood, and (4) help to establish healthy behaviors at an early age that will lead to lifelong healthy habits.”

Shephard (1997: 119), dalam artikelnya yang berjudul *Curricular Physical*

Activity and Academic Performance menyatakan bahwa:

“... studies generally support the suggestion from cross-sectional data that academic performance is maintained or even enhanced by an increase in a student’s level of habitual physical activity, despite a reduction in curricular or free time for the study of academic material.”

Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang secara rutin menerapkan aktivitas fisik dapat meningkatkan prestasi akademik dan menambah produktivitas, dan siap untuk mencurahkan terhadap tugasnya dalam waktu yang panjang. Pengalaman positif yang diberikan apabila peserta didik melakukan aktivitas fisik sejak dini/usia muda adalah dapat memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan dan produktivitas hidupnya. Dan juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang, membantu mengembangkan postur tubuh yang baik dan seimbang, memperkuat kinerja jantung dan paru-paru, dan secara umum membantu meningkatkan dan menjaga kesegaran.

Cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan. Gammon, John, & Britton (1998: 115) menunjukkan bahwa seseorang yang tidak melakukan olahraga memiliki resiko dua kali lipat terkena penyakit kanker daripada seseorang yang aktif berolahraga. Olahraga berpotensi mencegah terjadinya *osteoporosis* secara dini (Berard, Bravo, & Gauthier, 1997: 333).

G. Keterkaitan antara Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan Kesegaran Jasmani dan Berpikir Kritis

Sudah sangat jelas bahwa tujuan dari PJOK adalah menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Lalu bagaimana dengan kemampuan berpikir kritis? Berpikir kritis tidak lain adalah berpikir terbaik, di dalam PJOK, berpikir kritis didefinisikan sebagai berpikir *reflective* terhadap apa yang akan dibuat secara pantas dan dapat mempertahankan keputusan tentang tugas gerak dan tantangan (McBride, 1992: 115). Pengalaman berpikir kritis menggunakan gerak (dalam PJOK) adalah cara yang cepat untuk merangsang kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-level thinking skills*) para peserta didik yang tertantang untuk memeriksa dan membuat solusi terhadap permasalahan gerak yang diberikan oleh guru (Blitzer, 1995: 46; Cleland & Pearse, 1995: 31; Hautala, 1996; Johnson, 1997; Schwager & Labate, 1993: 25). Pembelajaran yang terfokus terhadap kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-level thinking skills*) dapat diterapkan dalam kurikulum PJOK melalui permainan dan olahraga, pendidikan gerak, dan pendidikan luar kelas. Ada dua cara guru untuk dapat melibatkan peserta didik dalam kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher-level thinking skills*) pada mata pelajaran PJOK, yaitu *convergent problem solving* dan *divergent problem solving* (Graham, 2008: 174).

Berpikir dapat dihubungkan dengan kualitas akademik dan kemampuan peserta didik yang terkait dengan pengambilan keputusan, kreatifitas, penalaran, pemecahan masalah, berdepat, bersikap hati-hati, dan *reflective-judgement* (Woolfolk, Winne, & Perry, 2000: 123). Hal tersebut diyakini oleh Lodewyk

(2009: 13) bahwa kemampuan berpikir kritis dapat bermanfaat dalam mengintegrasikan isi dari disiplin yang lain dalam PJOK dan untuk aspek kehidupan dalam situasi pendidikan. Sebagai contoh, peserta didik belajar tentang bolabasket yang menghadapi banyak sekali keputusan-keputusan tentang aturan, teknik, dan taktik. Keputusan-keputusan seperti transisi dari posisi menyerang kemudian bertahan dan postur tubuh mempengaruhi dalam penentuan posisi seorang pemain. Keberhasilan peserta didik mengidentifikasi dan memahami permasalahan, ditentukan bagaimana mereka bertindak terhadap situasi tersebut, dan kemudian mengevaluasi dari sumber internal atau eksternal untuk umpan balik (seperti, guru, atau teman sejawat).

Para peneliti dan pendidik (guru) setuju bahwa bergerak merupakan hal yang penting untuk pembelajaran ketika otak bekerja (aktif) selama beraktivitas fisik. Oleh karena itu, dengan memasukkan aktivitas fisik sebagai bagian dari PJOK akan dapat memperoleh manfaat dalam pembelajaran akademik dan aktivitas fisik sebagai pola hidup peserta didik. Menurut beberapa penelitian (Hillman, Castelli, & Buck, 2005: 1970; Hollmann & Struder, 1996: S40; Ploughman, 2008: 236; Shephard, 1997: 120; Trudeau & Shephard, 2010: 100; Sibley & Etnier, 2003: 250) ketika otak bekerja (aktif) selama beraktivitas fisik, ada sel otak yang diremajakan dan ada satu rangsangan baru.

Penelitian *cross-sectional* (Tomporowski, *et al.*, 2008: 125) menunjukkan bahwa anak yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik mempunyai kemampuan kognitif dalam melaksanakan tugasnya dengan cepat dan menunjukkan mobilitas yang lebih besar dalam akal pikirannya daripada anak

yang kesegaran jasmaninya rendah. Dengan banyaknya manfaat fisiologis dari aktivitas fisik yang mempunyai pengaruh yang positif dari perkembangan otak dan kognitif, maka sudah jelas bahwa aktivitas fisik dalam PJOK dapat meningkatkan fungsi kognitif peserta didik.

H. Penelitian yang Relevan

Tidak mudah mencari hasil penelitian tentang kemampuan berpikir kritis dalam pembelajaran PJOK, baik dalam negeri maupun luar negeri. Seperti yang penulis kemukakan sebelumnya, konsep berpikir kritis untuk para pendidik PJOK adalah sebuah hal yang baru. Pertanyaan yang muncul adalah, bagaimana mengintegrasikan antara berpikir kritis yang notabene adalah kemampuan kognitif dengan PJOK yang lebih banyak dalam domain psikomotor? Bagaimana penggunaan kemampuan berpikir kritis dalam materi PJOK, seperti senam, permainan dan olahraga, ataupun pendidikan luar kelas?

Untuk menjawab pertanyaan di atas, Bayu, Suroto, & Maksum, (2013: 96) melakukan penelitian yang berjudul pembelajaran aktivitas bermain untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis, menguji apakah pembelajaran melalui aktivitas bermain yang menekankan pada analisis, sintesis, dan evaluasi, mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. Kesimpulan yang dihasilkan adalah pembelajaran PJOK melalui aktivitas bermain yang berdasarkan kaidah-kaidah terukur mampu melatih anak meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik, dan dapat dikembangkan sebagai sebuah model pembelajaran untuk PJOK.

Sedangkan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani sudah banyak penelitian-penelitian maupun hasil dari pengembangan sebuah program pendidikan gerak. Salah satu contoh, pada tahun 2005 Kementerian Pendidikan Kanada membuat kebijakan yang disebut, “*Daily Physical Activity in Elementary Schools, Grades 1–8.*” Program ini untuk semua peserta didik dari tingkat 1-8, termasuk untuk kebutuhan khusus. Dengan program ini, semua peserta didik minimal 20 menit melakukan aktivitas fisik dari level *moderate* sampai *vigorous* selama pembelajaran berlangsung. Tujuan dari *daily physical activity* adalah untuk memungkinkan semua peserta didik untuk dapat memelihara dan meningkatkan atau memelihara kebugaran jasmaninya dan termasuk aspek kesehatan yang lain.

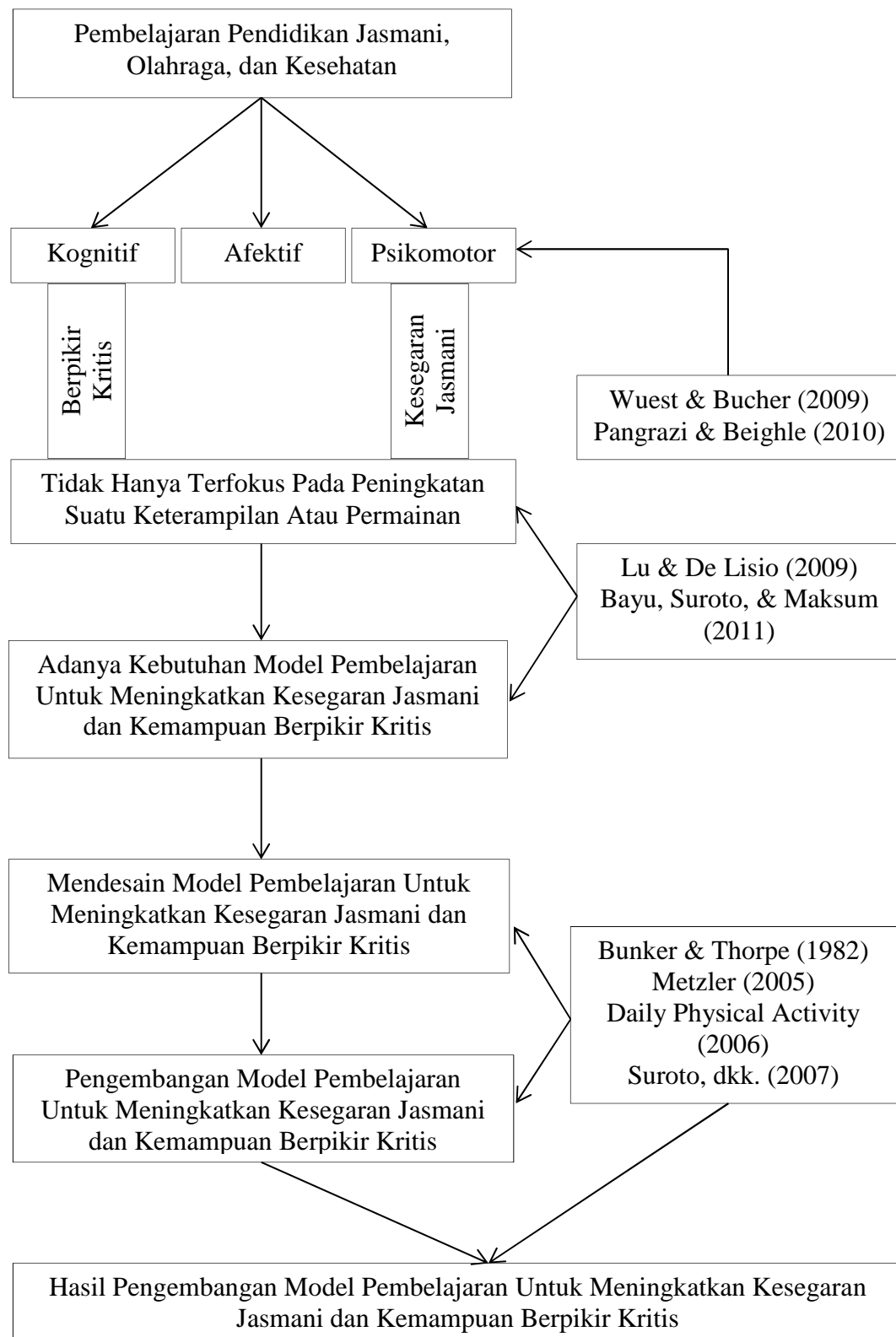
I. Kerangka Konseptual Penelitian

Penelitian ini bermula dari kecenderungan sekarang dalam PJOK yang tidak lagi untuk membantu peningkatan suatu keterampilan atau permainan, tetapi untuk menyediakan lingkungan yang lebih menarik untuk semua peserta didik dan tujuan pembelajaran tercapai. Persoalan lain dalam proses pembelajaran PJOK adalah kurangnya perhatian guru terhadap aspek lain selain aspek psikomotor, seperti aspek kognitif dalam mengevaluasinya. Salah satu aspek kognitif adalah kemampuan berpikir kritis yang dimiliki peserta didik.

Model pembelajaran yang terbaik adalah yang menghubungkan antara teori belajar dan pembelajaran terhadap proses yang lebih spesifik kepada materi yang akan diberikan oleh guru kepada peserta didik. Tidak ada model pembelajaran yang dianggap “terbaik” dalam membelajarkan peserta didik. Perbedaan

kemampuan antara peserta didik, *intersection* antara ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, serta pencapaian hasil belajar yang beragam, model-model pembelajaran yang ada hanyalah menjadi yang “terbaik” pada salah satu tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Tujuan umum penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran PJOK yang mempunyai implikasi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik. Dalam proses belajar mengajar PJOK, yang terpenting adalah memaksimalkan partisipasi dari peserta didik. Hal ini dapat terjadi apabila lingkungan pembelajaran mendukung peserta didik untuk merasa aman, nyaman, tidak merasa tegang dan resah, dan dihargai oleh guru. Untuk itu diperlukan sebuah model pembelajaran yang diyakini dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat digambarkan dalam sebuah skema pada gambar 2.2 berikut ini:



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian

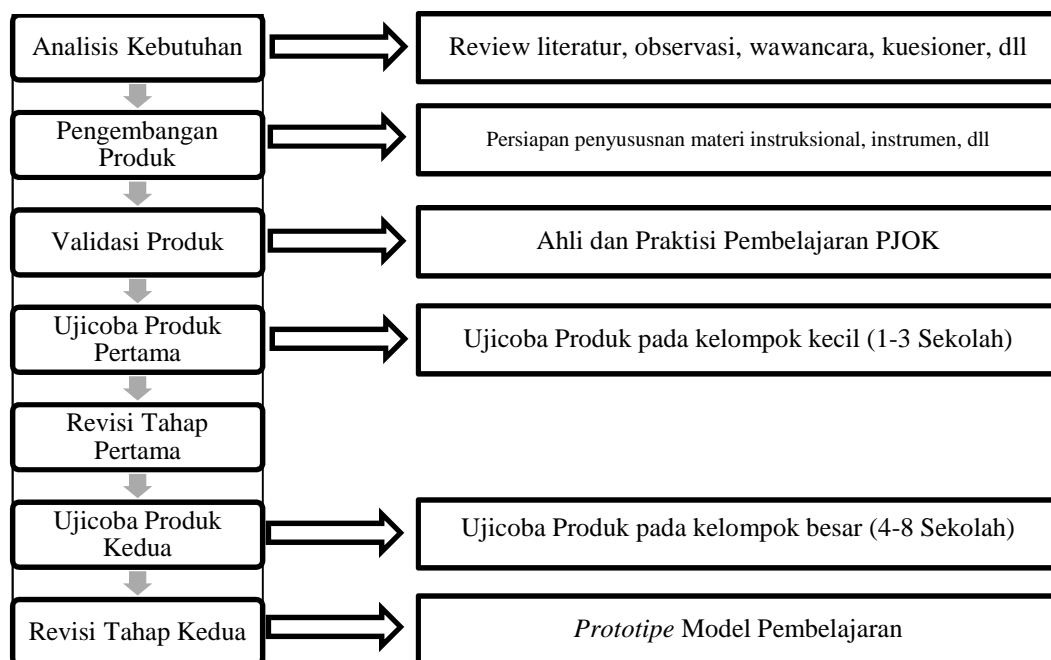
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, jenis penelitian ini tergolong penelitian pengembangan yang ditindaklanjuti dengan uji coba menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*). Gall, Gall, & Borg (2003: 569) berpendapat bahwa penelitian pengembangan adalah suatu penelitian yang didesain untuk menghasilkan produk dan prosedur yang baru, yang dilakukan secara sistematis dalam pengujian lapangan, evaluasi, dan menyaring sampai menemukan kriteria yang spesifik yang efisien, berkualitas, atau mendekati standar.

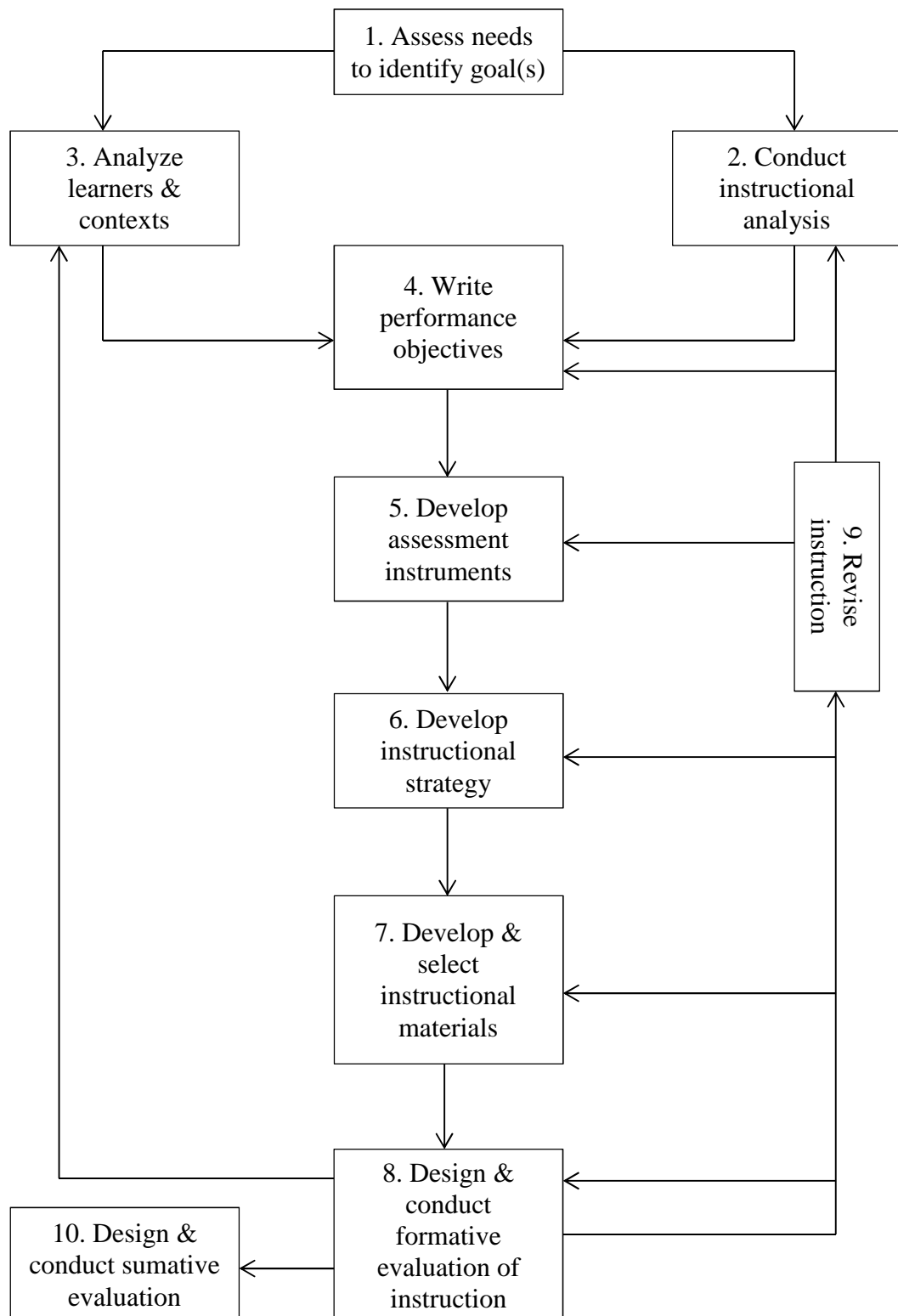
Penelitian diawali dengan mengembangkan perangkat pembelajaran inovatif pada jenjang pendidikan dasar untuk memberdayakan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani yang terdiri dari Silabus, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dan Lembar Penilaian (LP). Tentu saja perangkat yang dikembangkan adalah perangkat untuk mata pelajaran PJOK. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam mengembangkan suatu produk sehingga akhirnya menghasilkan suatu *prototipe* model pembelajaran. Secara umum penelitian pengembangan ini terdiri dari lima langkah, yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Adapun langkah-langkahnya tampak pada gambar 3.1 di bawah ini:



Gambar 3.1 Langkah-Langkah dalam Penelitian Pengembangan

Secara khusus ada sembilan langkah pokok dalam pengembangan model pembelajaran yang mengadopsi dari model Dick, Carey, & Carey (2001: 2-3). Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: (1) mengidentifikasi tujuan pembelajaran; (2) melaksanakan analisis pembelajaran; (3) mengidentifikasi tingkah laku masukan dan karakteristik peserta didik; (4) merumuskan tujuan pelaksanaan; (5) mengembangkan instrumen penilaian; (6) mengembangkan strategi pembelajaran; (7) mengembangkan dan memilih materi pembelajaran; (8) mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif; (9) merevisi bahan pembelajaran; dan (10) mendesain dan melaksanakan evaluasi sumatif.

Bila digambarkan akan tampak pada gambar 3.2 di bawah ini:



Gambar 3.2 Langkah-Langkah Pengembangan Model Dick, Carey, & Carey

B. Subjek Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah siswa pada jenjang pendidikan dasar (SD) yang berasal dari Jawa Timur. Pemilihan sekolah dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria sebagai berikut:

1. Sekolah tersebut terbuka dan responsif terhadap upaya inovasi dalam dunia pendidikan, khususnya pembelajaran.
2. Para guru bersedia membantu jalannya penelitian dan bisa membelajarkan peserta didik dalam konteks *higher order thinking* dan dapat mengoperasionalkan perangkat pembelajaran yang telah dikembangkan.
3. Sekolah yang dipilih tergolong ke dalam sekolah dengan kategori “normal” yang merupakan wakil dari sekolah pada umumnya di Jawa Timur, dengan kondisi terpenuhinya kebutuhan minimal sebagai sebuah sekolah. Subjek dalam penelitian tampak pada tabel 3.1 di bawah ini:

Tabel 3.1 Subjek Penelitian

Kelompok	Sekolah Dasar	Kecamatan	Kabupaten
Kelompok Kecil (Ujicoba Tahap Pertama)	SDN Sumobito I	Sumobito	Jombang
	SDN Sumobito III	Sumobito	Jombang
	SDN Talunkidul I	Sumobito	Jombang
Kelompok Besar (Ujicoba Tahap Kedua)	SDN Sepanjang II	Taman	Sidoarjo
	SDN Kedungturi	Taman	Sidoarjo
	SDN Sambibulu	Taman	Sidoarjo
	SDN Wonocolo II	Taman	Sidoarjo
	SDN Geluran III	Taman	Sidoarjo

C. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk memperoleh data-data penelitian adalah *Formative Class Evaluation* (FCE), instrumen tes

kemampuan berpikir kritis, dan tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh peneliti. Penjelasan mengenai instrumen-instrumen di atas sebagai berikut:

1. *Formative Class Evaluation* (FCE)

Untuk menilai efektivitas proses pembelajaran dengan menggunakan FCE yang akan diisi oleh peserta didik yang mengikuti proses pembelajaran PJOK saat itu. FCE merupakan instrumen penelitian yang diberikan kepada peserta didik untuk mengetahui kualitas proses pembelajaran kelas PJOK dari sisi pendapat peserta didik. Kualitas proses pembelajaran menunjukkan efektivitas pembelajaran, sehingga FCE dapat digunakan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran.

Instrumen FCE terdiri dari sembilan pertanyaan yang memuat empat komponen, yaitu hasil, kemauan, metode, dan kerjasama. Hasil dijabarkan dalam pertanyaan nomor 1, 2, dan 3; kemauan dijabarkan dalam pertanyaan nomor 4 dan 5; metode dijabarkan dalam pertanyaan nomor 6 dan 7; dan kerjasama dijabarkan dalam pertanyaan nomor 8 dan 9. (Lampiran 4).

Sebelum digunakan, sebuah instrumen harus memiliki validitas dan reliabilitas untuk menjamin kualitas hasil penelitian. FCE dikembangkan dan dibakukan oleh Takahashi, *et al.*, (1994) dan Hasegawa, *et al.*, (1995) (dalam Suroto, 2005: 23) dan telah diujicobakan di Indonesia oleh Wijaya & Astono pada tahun 2006. Nilai validitas FCE tampak pada tabel 3.2 di bawah ini:

Tabel 3.2 Derajat Validitas Instrumen *Formative Class Evaluation* (FCE)

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
1	0,83	Istimewa
2	0,71	Tinggi
3	0,78	Tinggi

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
4	0,70	Tinggi
5	0,72	Tinggi
6	0,60	Cukup
7	0,72	Tinggi
8	0,65	Cukup
9	0,70	Tinggi

(Wijaya & Astono, 2006: 15)

Berdasarkan tabel 3.2, maka dapat dikatakan bahwa seluruh pertanyaan yang diajukan dalam lembar FCE adalah valid. Sehingga dengan hasil tersebut dapat dikatakan pula lembar FCE reliabel. Pengisian lembar FCE oleh peserta didik dilakukan dengan memberikan tanda centang () pada salah satu alternatif jawaban yang sudah tertera dalam lembar FCE. Tiga alternatif jawaban tersebut adalah “Ya”, “Tidak”, dan “Tidak Tahu”, yang dari masing-masing alternatif jawaban tersebut mempunyai nilai sebagai berikut:

1. Jawaban “Ya” dengan nilai 3
2. Jawaban “Tidak” dengan nilai 1
3. Jawaban “Tidak Tahu” dengan nilai 2

Selanjutnya dari hasil tersebut dianalisis untuk memperoleh simpulan berdasarkan kategori seperti pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3 Kategori Nilai Lembar Instrumen *Formative Class Evaluation* (FCE)

Komponen	Item Pertanyaan	Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Hasil	1. Pengalaman berkesan	3,00-2,62	2,61-2,29	2,28-1,90	1,89-1,57	1,56-1,00
	2. Keterampilan	3,00-2,82	2,81-2,54	2,53-2,21	2,20-1,93	1,92-1,00
	3. Pengetahuan	3,00-2,85	2,84-2,59	2,58-2,28	2,27-2,02	2,01-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,70	2,69-2,45	2,44-2,15	2,14-1,91	1,90-1,00
Kemauan	4. Kesungguhan	3,00	2,99-2,80	2,79-2,56	2,55-2,37	2,36-1,00
	5. Kesenangan	3,00	2,99-2,85	2,84-2,60	2,59-2,39	2,38-1,00
	Nilai Komponen	3,00	2,99-2,81	2,80-2,59	2,58-2,41	2,40-1,00
Metode	6. Kesegeraan belajar	3,00-2,77	2,76-2,52	2,51-2,23	2,22-1,99	1,98-1,00
	7. Usaha belajar	3,00-2,94	2,93-2,65	2,64-2,31	2,30-2,03	2,02-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,81	2,80-2,57	2,56-2,29	2,28-2,05	2,04-1,00

Komponen	Item Pertanyaan	Kategori				
		Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Kerjasama	8. Sikap kepada teman	3,00-2,92	2,91-1,71	2,70-2,46	2,45-2,25	2,24-1,00
	9. Belajar kerjasama	3,00-2,83	2,82-2,55	2,54-2,24	2,23-1,97	1,96-1,00
	Nilai Komponen	3,00-2,85	2,84-2,62	2,61-2,36	2,35-2,13	2,12-1,00
Nilai Akhir		3,00-2,77	2,76-2,58	2,57-2,34	2,33-2,15	2,14-1,00

(Suroto, 2005: 24)

2. Instrumen Kemampuan Berpikir Kritis

Instrumen tes kemampuan berpikir kritis menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti. Instrumen tersebut sudah mempunyai nilai validitas dan reliabilitas. Nilai validitas dan reliabilitas instrumen tes kemampuan berpikir kritis tampak pada tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3.4 Nilai Validitas Instrumen Kemampuan Berpikir Kritis

Indikator	No. Soal	Koefisien Korelasi	Kriteria Validitas	$\frac{N \cdot r_{valid}}{df = n - 2}$	Ket.
Kemampuan untuk membedakan informasi yang relevan dan tidak relevan	5	1,000	Sangat Tinggi	0,232	Valid
	4	0,511	Rendah	0,232	Valid
Produktif dalam memberikan solusi	10	0,503	Cukup Tinggi	0,232	Valid
	12	0,758	Sangat Tinggi	0,232	Valid
Mampu menyimpulkan dengan cepat dan tepat	1	0,805	Sangat Tinggi	0,232	Valid
	2	0,667	Tinggi	0,232	Valid
	3	0,534	Cukup Tinggi	0,232	Valid
	6	0,616	Tinggi	0,232	Valid
Mampu untuk mengidentifikasi kebenaran informasi baru	7	0,829	Sangat Tinggi	0,232	Valid
	9	0,672	Tinggi	0,232	Valid
Mampu mengajukan pertanyaan secara komplek	8	0,695	Tinggi	0,232	Valid
	11	0,756	Tinggi	0,232	Valid

(Bayu, Suroto, & Maksum, 2013: 100)

Tinggi rendahnya validitas ditunjukkan oleh koefisien korelasi (0-1). Makin tinggi korelasi, makin valid suatu instrumen, begitu juga sebaliknya (Maksum, 2012: 116). Sedangkan nilai reliabilitasnya adalah 0,719 (Bayu, Suroto, & Maksum, 2013: 101).

3. Instrumen Kesegaran Jasmani

Untuk mengukur kesegaran jasmani anak, digunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJ) yang dikembangkan oleh peneliti. TKJ terdiri dari lima macam tes, yaitu: (a) Indeks Massa Tubuh (IMT); (b) *sit and reach*; (c) baring duduk selama 30 detik; (d) *trunk lift*; dan (e) *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*.

Sedangkan alat bantu yang digunakan dalam melakukan tes ini terdiri dari timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, rol meter, *stopwatch*, *cone*, bendera, dan peluit. *Content validity* dipakai sebagai dasar penggunaan instrumen ini. Untuk memperoleh nilai reliabilitasnya menggunakan teknik *test-retest* yang diujicobakan pada 123 peserta didik SD usia 10-12 tahun (L: 67; P: 56; Rata-rata Usia: 10,85). Nilai reliabilitas diperoleh dengan cara mengkorelasikan antara tes pertama dengan tes kedua pada sampel yang sama dan waktu yang berbeda. Nilai reliabilitas TKJ tampak pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5 Nilai Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani

Indikator TKJ	Nilai Reliabilitas		
	Total	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	123	67	56
<i>IMT/BMI</i>	1,000	1,000	1,000
<i>Sit and Reach</i>	0,959	0,971	0,946
<i>Sit-Up</i>	0,994	0,995	0,991
<i>Trunk-Lift</i>	0,992	0,995	0,987
<i>PACER 20-M Run</i>	0,997	0,997	0,996

Keterangan: *N*: Jumlah; *IMT/BMI*: Indeks Massa Tubuh/*Body Mass Index*

D. Prosedur Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data kesegaran jasmani peserta didik dan kemampuan berpikir kritis siswa kelas IV pada tingkat Sekolah Dasar (SD). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk memperoleh

data-data tersebut adalah instrumen tes kemampuan berpikir kritis dan tes kesegaran jasmani yang dikembangkan oleh peneliti.

Instrumen tes kemampuan berpikir kritis yang dikembangkan oleh peneliti, dan karakteristik yang digunakan adalah: (1) kemampuan untuk membedakan informasi yang relevan dan tidak relevan; (2) produktif dalam memberikan solusi; (3) mampu menyimpulkan dengan cepat dan tepat; (4) mampu untuk mengidentifikasi kebenaran informasi baru; dan (5) mampu mengajukan pertanyaan secara kompleks.

Karakteristik tersebut mempunyai kedudukan yang sama, maka pemenuhan jenis karakteristik tidak menjadi persoalan dalam penentuan kemampuan berpikir kritis, melainkan jumlah skor yang diperoleh yang membedakan level kemampuan berpikir kritis seseorang dengan lainnya. Kriteria penilaian yang dikelompok ke dalam empat kelas dengan rentang yang sama, maka dapat diinterpretasikan pada tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Kemampuan Berpikir Kritis

Nomor	Skor Penilaian	Kriteria
1	Skor 4	Sangat Kritis
2	Skor 3	Kritis
3	Skor 2	Kurang Kritis
4	Skor 1	Tidak Kritis

Sedangkan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJ) terdiri dari: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT); (2) *sit and reach*; (3) baring duduk selama 30 detik; (4) *trunk lift*; dan (5) *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*. TKJ merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan

secara berurutan, terus menerus dan tidak terputus. Adapun tata cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Index Massa Tubuh (IMT)/*Body Mass Index* (BMI)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan alternatif pengukuran komposisi tubuh selain *skinfold test*, tetapi IMT tidak menunjukkan pengukuran lemak tubuh (Hills & Kagawa, 2007: 39). IMT merupakan indikator yang tepat untuk menggambarkan komposisi tubuh (Castro-Piñero *et al.*, 2010). Liao, *et al.*, (2013: 1798) menjelaskan cara menentukan IMT adalah berat badan (dalam satuan kilogram) dibagi tinggi badan kuadrat (dalam satuan meter). Standar penilaian yang digunakan merujuk kepada Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan republik Indonesia tahun 2010.

2. *Sit and Reach*

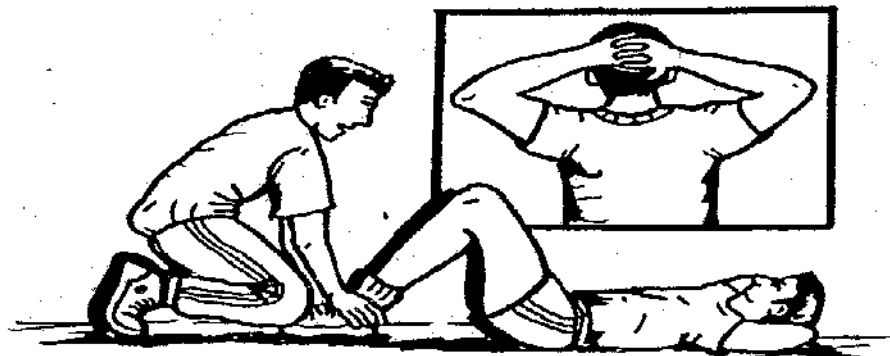
Tes ini digunakan untuk mengukur kelentukan punggung dan lutut peserta didik. Peserta didik duduk di lantai dengan posisi kaki lurus dan kedua telapak kaki berada pada sisi kotak. Peserta didik berusaha mendorong skala pengukuran dengan menggunakan ujung jari dengan syarat kaki harus tetap lurus. Guru/teman/petugas mencatat perolehan skala yang dihasilkan oleh peserta didik.



Gambar 3.3 Posisi Gerakan *Sit and Reach*

3. Baring Duduk selama 30 detik

Tes ini bisa disebut dengan *sit-up* yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Cara melakukan tes ini adalah subjek berbaring di atas lantai, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua tangan menyentuh lantai. Tes ini membutuhkan bantuan seorang teman untuk membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat ke atas. Bila terdengar aba-aba dari guru/pelatih/petugas untuk memulai, maka subjek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini selama 30 detik tanpa istirahat.



Gambar 3.4 Posisi Gerakan Baring Duduk (*sit up*)

4. *Trunk Lift*

Peserta didik tengkurap di atas karpet dengan posisi wajah menghadap ke bawah. Bila ada instruksi dari guru atau teman, maka angkat wajah secara perlahan dari lantai karpet. Capaian yang paling tinggi oleh peserta didik yang melaksanakan tes dari dua kali kesempatan.



Gambar 3.5 Posisi Gerakan *Trunk Lift*

5. *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*

The PACER: a 20-meter multistage shuttle run adalah hal yang baru dalam mengukur kapasitas aerobik. Jarak 20 meter yang ditandai oleh *cone* oleh masing-masing sisi dan diiringi dengan irama atau nada. *The PACER* dimulai dengan dengan irama yang lambat dan akan bertambah cepat dalam setiap menit. Peserta didik berlari dari satu sisi ke sisi yang lain. Beberapa peserta didik dalam satu kelas dapat melakukan tes ini dalam satu waktu, peserta didik yang lain mengawasi teman yang sedang melakukan tes satu persatu. Guru atau teman mencatat jumlah putaran/balikan yang diperoleh.

E. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari instrumen dianalisis untuk memperoleh kesimpulan dalam rangka membuktikan apakah model pembelajaran yang dikembangkan memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif. Data yang terkumpul melalui lembar validasi digunakan untuk mengetahui tingkat kevalidan model dan perangkat pembelajaran yang dikembangkan. Selain itu, data tersebut dijadikan pedoman apakah model pembelajaran yang telah dikembangkan

memenuhi kriteria praktikabilitas. Dengan kata lain, hasil dari lembar validasi yang diisi oleh validator dijadikan sebagai acuan atau rekomendasi untuk ujicoba.

Untuk mengetahui apakah model dan perangkat pembelajaran yang dikembangkan memenuhi kriteria efektif, maka dilakukan ujicoba lapangan. Data yang diperoleh melalui instrumen kemampuan berpikir kritis dan tes kesegaran jasmani. Digunakan beberapa perhitungan statistik untuk memperoleh jawaban dari kriteria efektivitas. Analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi data yang berkaitan dengan jumlah sampel penelitian yang diberi simbol N , kemudian menghitung rata-rata (*mean*) dari data tersebut, data *pretest* dan *posttest* dihitung selisihnya untuk menentukan *delta*.
2. Melakukan uji beda dengan menggunakan *Paired Sample T-Test*. Tes ini dimaksudkan untuk memperlihatkan dampak hasil belajar peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif.

Data pada saat *pretest* dan *posttest* tersebut selanjutnya akan di *entry* dalam program *Microsoft Excel* untuk mempermudah perekapan data. Sedangkan untuk mempermudah perhitungan data hasil penelitian menggunakan program *IBM SPSS Statistics 20*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Validitas dan Praktikabilitas Model Pembelajaran

Pembelajaran yang menekankan pada kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani merupakan hal yang mendapat perhatian serius dalam penelitian ini. Maka dalam proses pembelajaran harus ada inovasi untuk bisa meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani. Hal pertama yang dilakukan adalah mevalidasi model pembelajaran dan perangkat pembelajaran yang dikembangkan. Validasi dilakukan oleh tiga orang yang kompeten dalam bidang PJOK.

Tabel 4.1 Validasi Model PBK-KJ
(Pembelajaran Berpikir Kritis dan Kebugaran Jasmani)

No.	Pernyataan	Nilai Validator		
		AR	ARST	SA
1.	Teori Pendukung			
	a. Teori pengembangan model pembelajaran ini mengacu pada teori pengembangan model yang ada.	4	4	4
	b. Kemampuan berpikir kritis dikembangkan berdasarkan teori psikologi kognitif.	3	3	3
	c. Kebugaran jasmani dikembangkan berdasarkan teori yang relevan.	4	4	4
2.	Sintaks			
	a. Sintaks memuat fase-fase kegiatan yang logis dan dapat digunakan oleh guru.	3	3	3
	b. Fase-fase dalam sintaks memuat urutan yang logis.	3	3	3
	c. Terdapat fase dalam sintaks yang memuat kegiatan berpikir, terutama berpikir kritis oleh peserta didik.	4	3	3
	d. Terdapat fase dalam sintaks yang meminimalisir jumlah peserta didik yang <i>off task</i> .	3	3	3
3.	Sistem Sosial			
	a. Fase-fase dalam sintaks memuat peran guru dan peserta didik.	3	3	3
	b. Pola hubungan guru dan peserta didik memperlihatkan peran guru sebagai pembimbing dan fasilitator.	3	3	3
	c. Pola hubungan guru dan peserta didik menunjukkan pembelajaran berpusat pada peserta didik.	3	3	3
	d. Pola hubungan antara guru dan peserta didik dalam pembelajaran dapat disituasikan oleh guru.	4	3	3

No.	Pernyataan	Nilai Validator		
		AR	ARST	SA
	e. Pola hubungan guru dan peserta didik dapat direalisasikan berdasarkan sintaks model pembelajaran tersebut.	3	3	3
4.	Prinsip Reaksi			
	a. Perilaku guru dalam pembelajaran dinyatakan dengan jelas.	4	3	3
	b. Perilaku guru pada tahap persiapan dinyatakan dengan jelas.	3	4	4
	c. Perilaku guru pada tahap kegiatan awal dinyatakan dengan jelas.	3	3	3
	d. Perilaku guru pada tahap kegiatan inti dinyatakan dengan jelas dan dapat dilakukan oleh guru.	3	3	3
	e. Perilaku guru pada tahap kegiatan penutup dinyatakan dengan jelas dan dapat dilakukan oleh guru.	3	3	3
5.	Sistem Pendukung			
	a. RPP menunjukkan kegiatan pembelajaran.	4	4	4
	b. RPP dapat dilaksanakan oleh guru.	4	4	4
	c. Dalam RPP menunjukkan kegiatan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk berpikir kritis.	4	3	3
	d. Dalam RPP menunjukkan adanya kegiatan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik melatih kesegaran jasmaninya.	4	4	4
	e. Lembar kerja dikembangkan berdasarkan RPP.	3	3	3
6.	Dampak Instruksional dan Dampak Pengiring			
	a. Kegiatan pembelajaran menunjukkan adanya peserta didik yang mengkonstruksi pengetahuan berdasarkan pengalamannya sendiri.	3	3	3
	b. Kegiatan belajar peserta didik mengarahkan peserta didik memahami prosedur memecahkan masalah.	3	3	3
	c. Kegiatan belajar peserta didik menunjukkan adanya peserta didik belajar memecahkan masalah.	3	3	3
	d. Kegiatan belajar peserta didik menunjukkan kecukupan gerak bagi peserta didik.	4	4	4
	e. Kegiatan belajar peserta didik menunjukkan adanya proses pengajaran <i>hinger order thinking</i> , dalam hal ini adalah berpikir kritis.	3	3	3
7.	Pelaksanaan Pembelajaran			
	a. Kegiatan pembelajaran direncanakan untuk dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani.	4	4	4
	b. Kegiatan pembelajaran direncanakan dengan jelas.	4	4	4
	c. RPP dapat dilaksanakan oleh guru.	4	4	4
	d. Peran guru dalam membantu peserta didik sebagai pembimbing dan fasilitator.	4	4	4
	e. Pembelajaran berlangsung dengan berpusat pada peserta didik.	4	4	4
	f. Kegiatan pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara individu.	4	4	4
	g. Kegiatan pembelajaran memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar bersama secara kelompok.	4	4	4
	NILAI RATA-RATA	3,5	3,41	3,41

Keterangan: nilai 4: sangat valid; nilai 3: valid; nilai 2: kurang valid; nilai 1: tidak valid

Dari hasil validasi pada tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa model PBK-KJ yang telah dikembangkan dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK. Pada tabel 4.2 di bawah ini juga dilakukan penilaian untuk inovasi pembelajaran yang dimasukkan dalam perangkat pembelajaran model PBK-KJ. Hasil penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Inovasi dalam Model PBK-KJ

Penampakan Inovasi <i>Validator</i>	RPP 1			RPP 2			RPP 3			RPP 4		
	AR	AR ST	SA	AR	AR ST	SA	AR	AR ST	SA	AR	AR ST	SA
Pengelolaan kelas meminimalisir jumlah siswa yang <i>off task</i>	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
Ada variasi gerakan/tugas gerak yang diberikan oleh guru	4	4	4	3	4	4	2	3	3	2	4	4
Dalam KBM sengaja mengajarkan <i>hinger order thinking</i> , dalam hal ini adalah berpikir kritis	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Dalam KBM sengaja mengajarkan tentang kesegaran jasmani	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
Ada evaluasi komponen kognitif (berpikir kritis) berupa <i>Authentic Assessment, Self-Assessment</i> , dan/atau <i>Peer Observation</i>	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3
Jumlah	18	18	18	16	18	18	15	18	18	15	15	15
Rata-Rata	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
Total Rerata	4			4			4			3		

Keterangan: Skor 1: sangat rendah; Skor 2: rendah; Skor 3: tinggi; Skor 4: tinggi sekali

Berdasarkan tabel 4.2, pada total rerata pada aspek pembelajaran yang menekankan konsep *higher-order thinking*, dalam penelitian ini adalah kemampuan berpikir kritis dan pembelajaran yang menekankan pada konsep kesegaran jasmani diperoleh hasil bahwa perangkat pembelajaran yang dikembangkan menjamin peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Beberapa saran/revisi yang diberikan oleh para ahli/pakar terkait dengan model pembelajaran dan RPP yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Banyaknya jenis tugas gerak harus disesuaikan dengan jumlah peserta didik pada masing-masing kelas.
2. Jenis tugas gerak harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik.
3. Tugas gerak yang diberikan pada peserta didik harus tetap memperhatikan faktor keselamatan peserta didik.
4. Indikator penilaian perlu juga disampaikan kepada peserta didik (disiapkan dalam RPP).
5. Proporsi waktu antara kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup perlu dikaji ulang.

Dari saran/revisi, perbaikan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Perbandingan banyaknya tugas gerak dan banyaknya peserta didik adalah 1:8, artinya, setiap tugas gerak dilakukan oleh maksimal delapan peserta didik. Hal ini dilakukan supaya guru dapat memonitor tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik dengan baik.
2. Tugas gerak yang dilakukan oleh peserta didik disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik dan merujuk pada buku guru dan buku siswa.
3. *Safety equipment*, adalah hal yang mutlak yang harus dilakukan oleh guru sebelum memberikan tugas gerak. Hal ini dilakukan untuk mengurangi resiko cedera pada peserta didik.
4. Memasukkan indikator penilaian dalam perangkat pembelajaran (RPP).
5. Dalam K-13, waktu pembelajaran mata pelajaran PJOK adalah 4x35 menit setiap tatap muka, total waktu yang tersedia adalah 140 menit. Dari total waktu

tersebut, 70% adalah waktu yang digunakan untuk kegiatan inti, sisa waktu yang ada digunakan untuk kegiatan pendahuluan dan penutup.

Dari hasil validasi dan saran yang diberikan oleh para validator dan perbaikan yang telah dilakukan, maka RPP yang telah dikembangkan sudah sesuai dengan tujuan dan konsep yang telah dicanangkan dalam penelitian ini dan dapat diterapkan untuk diujicobakan pada satuan pendidikan.

B. Efektivitas Model Pembelajaran

Untuk mengetahui efektivitas model PBK-KJ, maka model dan perangkat pembelajaran yang telah dikembangkan akan dilakukan ujicoba dalam dua tahap. Tahap pertama (ujicoba pertama) dilakukan pada tiga sekolah dasar, yaitu SDN Sumobito I, SDN Sumobito III, dan SDN Talunkidul I. Ujicoba tahap kedua dilakukan pada lima sekolah dasar, yaitu SDN Sepanjang II, SDN Kedungturi, SDN Sambibulu, SDN Wonocolo II, dan SDN Geluran III. Adapun rincian hasil ujicoba adalah sebagai berikut:

1. Ujicoba Tahap Pertama

Tahap pertama (ujicoba pertama) dilakukan di tiga sekolah dasar, yaitu SDN Sumobito I, SDN Sumobito III, dan SDN Talunkidul I. Pelaksanaanya selama enam minggu dimulai pada minggu kedua bulan Oktober 2014 s/d minggu keempat bulan November 2014. Data dari ketiga sekolah tersebut tampak pada tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4.3 Deskripsi Sekolah pada Ujicoba Tahap Pertama

Nama Sekolah	Jumlah	Laki-Laki	Perempuan	Rata-Rata Usia
SDN Sumobito I	25	13	12	10,60
SDN Sumobito III	59	22	37	10,88

Nama Sekolah	Jumlah	Laki-Laki	Perempuan	Rata-Rata Usia
SDN Talunkidul I	39	21	18	10,97
Total	123	56	67	10,82

Dari tabel 4.2 ada tiga sekolah dasar yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Dari tiga sekolah dasar tersebut, kelas yang digunakan adalah kelas IV. Ada empat kelas/rombongan belajar (SDN Sumobito I: 1 kelas; SDN Sumobito III: dua kelas; dan SDN Talunkidul I: satu kelas) yang melakukan penerapan model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani.

a. *Formative Class Evaluation (FCE)*

Pada implementasi tahap pertama ini diperoleh data tentang keefektifan model pembelajaran menurut pendapat peserta didik yang terangkum dalam *Formative Class Evaluation (FCE)*. Adapun hasil FCE pada ujicoba model pembelajaran tahap pertama tampak pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil FCE pada Ujicoba Tahap Pertama

Nama Sekolah	Komponen	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4
SDN Sumobito I	Hasil	2,87	2,893	2,89	2,89
	Kemauan	2,8	2,82	2,84	2,88
	Metode	2,32	2,32	2,44	2,48
	Kerjasama	2,6	2,64	2,72	2,72
	Rata-Rata	2,65	2,67	2,72	2,74
	Kriteria	Baik	Baik	Baik	Baik
SDN Sumobito III	Hasil	2,68	2,68	2,68	2,76
	Kemauan	2,95	2,95	2,95	2,95
	Metode	1,92	2,06	2,21	2,23
	Kerjasama	2,98	2,98	2,98	2,98
	Rata-Rata	2,63	2,67	2,70	2,73
	Kriteria	Baik	Baik	Baik	Baik
SDN Talunkidul I	Hasil	2,77	2,78	2,82	2,906
	Kemauan	2,68	2,72	2,72	2,769

Nama Sekolah	Komponen	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4
	Metode	2,50	2,55	2,60	2,641
	Kerjasama	2,92	2,92	2,92	2,974
	Rata-Rata	2,72	2,74	2,77	2,82
	Kriteria	Baik	Baik	Baik Sekali	Baik Sekali

Berdasarkan pada tabel 4.3, secara umum, menurut pendapat dari peserta didik, keefektifan model pembelajaran adalah baik (16,6% kategori baik sekali dan 83,3% kategori baik).

b. Kemampuan Berpikir Kritis

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh suatu gambaran kemampuan berpikir kritis peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif. Setelah melaksanakan penerapan model pembelajaran inovatif, maka diperoleh data hasil kemampuan berpikir kritis peserta didik kelas IV tampak pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Data Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Pertama

Kemampuan Berpikir Kritis		<i>Average</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Std. Dev</i>
<i>Pretest</i>	SDN Sumobito I	30,92	21	43	4,69
	SDN Sumobito III	29,41	19	43	4,95
	SDN Talunkidul I	29,21	19	39	4,73
<i>Posttest</i>	SDN Sumobito I	32,32	25	43	4,31
	SDN Sumobito III	32,69	22	43	4,53
	SDN Talunkidul I	33,51	27	42	4,15

Dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa pada masing-masing kelas pada setiap sekolah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan berpikir kritis (SDN Sumobito I: 4,53%; SDN Sumobito III: 11,18%; dan SDN Talunkidul I: 14,75%).

Dari hasil uji T (*T Test*) *Paired Sample* pada tabel 4.6 untuk skor total kemampuan berpikir kritis peserta didik menunjukkan ada perbedaan signifikan dari kemampuan berpikir kritis sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif.

Tabel 4.6 *Paired Sample t-test* Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Pertama

	<i>Post-Pre</i>	<i>T</i>	<i>p-value*</i>	Keterangan
Kemampuan Berpikir Kritis	SDN Sumobito I	5,881	0,000	Signifikan
	SDN Sumobito III	8,653	0,000	Signifikan
	SDN Talunkidul I	8,810	0,000	Signifikan

* $p < 0,05$

c. Kesegaran Jasmani

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh suatu gambaran dari kesegaran jasmani peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif. Setelah melaksanakan penerapan model pembelajaran inovatif, maka diperoleh data hasil kesegaran jasmani peserta didik kelas IV seperti tampak pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 4.7 Data Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama

	Indikator KJ	IMT/BMI		Sit & Reach		Sit-Up		Trunk-Lift		PACER 20-M Run	
		Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev
Pretest	SDN Sumobito I	15,82	3,49	29,26	3,06	16,16	2,93	26,36	1,93	13,92	5,45
	SDN Sumobito III	16,37	2,95	26,31	3,59	11,80	2,01	22,54	2,84	15,76	6,44
	SDN Talunkidul I	14,39	3,09	25,26	4,64	15,85	3,12	27,13	2,63	14,82	7,96
Posttest	SDN Sumobito I	15,66	3,44	30,96	3,08	17,16	2,58	28,04	1,97	19,56	10,21
	SDN Sumobito III	16,18	2,97	28,73	3,53	13,02	1,93	24,80	3,31	19,37	7,63
	SDN Talunkidul I	14,57	2,77	27,33	4,40	16,69	2,81	28,18	2,30	19,00	7,67

Dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa pada masing-masing kelas pada setiap sekolah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari kesegaran jasmani peserta didik. Peningkatannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama

Nama Sekolah	IMT	Sit and Reach	Sit-Up	Trunk Lift	PACER 20-M
SDN Sumobito I	1,01%	5,81%	6,19%	6,37%	40,52%
SDN Sumobito III	1,11%	9,21%	10,34%	10,00%	22,90%
SDN Talunkidul I	-1,28%	8,22%	5,34%	3,88%	28,20%

Dari hasil uji T (*T Test*) *Paired Sample* pada tabel 4.9 untuk skor total setiap komponen tes kesegaran jasmani menunjukkan secara umum ada perbedaan signifikan dari sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif, kecuali komponen IMT pada SDN Talunkidul I [$t = -0,570$; $p = 0,572$ ($<0,05$)].

Tabel 4.9 *Paired Sample t-test* Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Pertama

Nama Sekolah	Post-Pre	T	p-value	Keterangan
SDN Sumobito I	IMT	4,766	0,000	Signifikan
	Sit and Reach	7,667	0,000	Signifikan
	Sit-Up	6,124	0,000	Signifikan
	Trunk Lift	5,738	0,000	Signifikan
	PACER 20-M	3,868	0,001	Signifikan
SDN Sumobito III	IMT	2,319	0,024	Signifikan
	Sit and Reach	6,948	0,000	Signifikan
	Sit-Up	9,528	0,000	Signifikan
	Trunk Lift	14,123	0,000	Signifikan
	PACER 20-M	6,397	0,000	Signifikan
SDN Talunkidul I	IMT	-0,570	0,572	Tidak Signifikan
	Sit and Reach	6,268	0,000	Signifikan
	Sit-Up	8,389	0,000	Signifikan
	Trunk Lift	4,968	0,000	Signifikan
	PACER 20-M	3,506	0,001	Signifikan

* $p = <0,05$

2. Revisi Ujicoba Tahap Pertama

Dari hasil FCE yang digunakan untuk menilai efektivitas pembelajaran yang menekankan pada peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani

pada peserta didik. Secara umum skenario pembelajaran yang diterapkan pada proses pembelajaran mendapatkan kategori baik menurut pandangan peserta didik, dan beberapa skenario mendapatkan kategori baik sekali. Dari hasil tersebut, pada komponen metode yang mendapatkan perhatian khusus untuk dilakukan perbaikan, karena nilai yang diperoleh adalah rentang nilai 1 s/d 3 (kurang sekali s/d sedang). Berikut penguatan yang dilakukan setelah uji coba tahap pertama:

1. Menggunakan pendekatan saintifik: 5M (mengamati, menanya, menalar, mencoba, dan membentuk jejaring).
2. Menuntun peserta didik untuk mencari tahu, bukan diberi tahu.
3. Menekankan kemampuan berbahasa sebagai alat komunikasi, pembawa pengetahuan dan berpikir logis, sistematis, kritis, dan kreatif.

Secara keseluruhan, model pembelajaran inovatif ini tidak keluar dari konsep dan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Penggunaan model pembelajaran ini selain memusatkan proses pada peserta didik untuk melakukan tugas gerak, tetapi juga mendidik pada seputar *bagaimana cara melakukannya* (teknik yang dipraktikkan), kita dapat mengajarkan *mengapa* (konsep umum) dan *bagaimana* (keterampilan dan strategi untuk bermain lebih baik) tugas gerak dilakukan.

3. Ujicoba Tahap Kedua

Setelah dilakukan beberapa revisi terkait model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik, maka model pembelajaran tersebut akan diujicoba pada tahap kedua. Ujicoba

tahap ini dilakukan lima sekolah dasar, yaitu, SDN Sepanjang II, SDN Kedungturi, SDN Sambibulu, SDN Wonocolo II, dan SDN Geluran III. Pelaksanaanya selama enam (6) minggu pada minggu kedua bulan Januari 2015 s/d minggu pertama Maret 2015. Data dari kelima sekolah tersebut tampak pada tabel 4.10 sebagai berikut:

Tabel 4.10 Deskripsi Sekolah pada Ujicoba Tahap Kedua

Nama Sekolah	Jumlah	Laki-Laki	Perempuan	Rata-Rata Usia
SDN Sepanjang II	40	17	23	10,70
SDN Kedungturi	31	19	12	10,77
SDN Sambibulu	42	25	17	10,71
SDN Wonocolo II	36	18	18	10,69
SDN Geluran III	36	18	18	10,61
Total	113	61	52	10,73

Dari tabel 4.10 ada lima (5) sekolah dasar yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Dari lima sekolah dasar tersebut dipeoleh N: 113; L: 61; P: 53; dan Rata-rata Usia: 10,73 yang melakukan penerapan model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani.

a. *Formative Class Evaluation (FCE)*

Setelah dilakukan revisi pada tahap pertama, model pembelajaran inovatif dilakukan perluasan ujicoba. Pada implementasi tahap kedua ini diperoleh data tentang keefektifan model pembelajaran menurut pendapat peserta didik yang terangkum dalam *Formative Class Evaluation (FCE)*. Adapun hasil FCE pada ujicoba model pembelajaran tahap kedua tampak pada tabel 4.11 sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil FCE pada Ujicoba Tahap Kedua

Nama Sekolah	Komponen	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4
SDN Sepanjang II	Hasil	2,742	2,742	2,783	2,8
	Kemauan	2,95	2,95	2,95	2,95
	Metode	1,988	2,088	2,1	2,325
	Kerjasama	2,975	2,975	3	3
	Rata-Rata	2,66	2,69	2,71	2,77
	Kriteria	Baik	Baik	Baik	Baik Sekali
SDN Kedungturi	Hasil	2,717	2,737	2,778	2,798
	Kemauan	2,939	2,939	2,939	2,939
	Metode	2,045	2,227	2,318	2,53
	Kerjasama	2,97	2,97	2,97	2,97
	Rata-Rata	2,67	2,72	2,75	2,81
	Kriteria	Baik	Baik	Baik	Baik Sekali
SDN Sambibulu	Hasil	2,738	2,817	2,921	2,937
	Kemauan	2,952	2,952	2,952	2,952
	Metode	1,964	1,988	2,167	2,405
	Kerjasama	2,976	2,976	3	3
	Rata-Rata	2,66	2,68	2,76	2,82
	Kriteria	Baik	Baik	Baik	Baik Sekali
SDN Wonocolo II	Hasil	2,735	2,838	2,906	2,906
	Kemauan	2,949	2,949	2,949	2,949
	Metode	1,987	2,192	2,346	2,59
	Kerjasama	2,974	2,974	2,974	2,974
	Rata-Rata	2,66	2,74	2,79	2,85
	Kriteria	Baik	Baik	Baik Sekali	Baik Sekali
SDN Geluran III	Hasil	2,778	2,889	2,889	2,981
	Kemauan	2,944	2,944	2,944	2,944
	Metode	2,319	2,347	2,458	2,528
	Kerjasama	2,972	2,972	2,972	3
	Rata-Rata	2,75	2,79	2,82	2,86
	Kriteria	Baik	Baik Sekali	Baik Sekali	Baik Sekali

Berdasarkan pada tabel 4.11, secara umum, menurut pendapat dari peserta didik, keefektifan model pembelajaran adalah baik (40% kategori baik sekali dan 60% kategori baik).

b. Kemampuan Berpikir Kritis

Berdasarkan data hasil penelitian, diperoleh suatu gambaran kemampuan berpikir kritis peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif. Setelah melaksanakan penerapan model pembelajaran inovatif, maka diperoleh data hasil kemampuan berpikir kritis peserta didik kelas IV yang tampak pada tabel 4.12 sebagai berikut:

Tabel 4.12 Data Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Kedua

Kemampuan Berpikir Kritis		<i>Average</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Std. Dev</i>
<i>Pretest</i>	SDN Sepanjang II	29,5	19	39	4,77
	SDN Kedungturi	28,94	19	43	5,34
	SDN Sambibulu	29,26	19	43	5,55
	SDN Wonocolo II	27,86	19	39	5,03
	SDN Geluran III	28,33	19	38	4,50
<i>Posttest</i>	SDN Sepanjang II	34,25	27	42	4,30
	SDN Kedungturi	32,16	22	43	4,95
	SDN Sambibulu	33,43	22	43	4,89
	SDN Wonocolo II	31,92	22	40	4,52
	SDN Geluran III	32,11	25	40	4,12

Dari tabel 4.12 menunjukkan bahwa pada masing-masing kelas pada setiap sekolah menunjukkan adanya peningkatan kemampuan berpikir kritis (SDN Sepanjang II: 16,10%; SDN Kedungturi: 11,15%; SDN Sambibulu: 13,76%; SDN Wonocolo II: 14,56%; dan SDN Geluran III: 13,33%).

Dari hasil uji T (*T Test*) *Paired Sample* pada tabel 4.13 untuk skor total kemampuan berpikir kritis peserta didik menunjukkan ada perbedaan signifikan dari kemampuan berpikir kritis sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif.

Tabel 4.13 *Paired Sample t-test* Kemampuan Berpikir Kritis pada Ujicoba Tahap Kedua

	<i>Post-Pre</i>	<i>T</i>	<i>p-value*</i>	Keterangan
Kemampuan Berpikir Kritis	SDN Sepanjang II	10,093	0,000	Signifikan
	SDN Kedungturi	6,358	0,000	Signifikan
	SDN Sambibulu	8,479	0,000	Signifikan
	SDN Wonocolo II	7,855	0,000	Signifikan
	SDN Geluran III	7,818	0,000	Signifikan

* $p < 0,05$

c. Kesegaran Jasmani

Pada uji coba tahap kedua, diperoleh suatu gambaran dari kesegaran jasmani peserta didik sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif. Setelah melaksanakan penerapan model pembelajaran inovatif, maka diperoleh data hasil kesegaran jasmani peserta didik kelas IV yang tampak pada tabel 4.14 di bawah ini:

Tabel 4.14 Data Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua

	Indikator KJ	IMT/BMI		Sit & Reach		Sit-Up		Trunk-Lift		PACER 20-M Run	
		Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev	Average	Std. Dev
<i>Pre-Test</i>	SDN Sepanjang II	16,05	3,06	25,70	4,62	13,58	4,75	31,63	2,84	17,85	10,71
	SDN Kedungturi	16,61	2,65	29,21	4,52	16,32	4,95	37,52	4,90	19,23	8,48
	SDN Sambibulu	16,40	3,04	27,12	3,47	11,55	2,04	24,95	3,65	12,76	3,43
	SDN Wonocolo II	15,11	3,06	26,75	5,06	10,50	3,52	27,08	2,69	13,86	5,54
	SDN Geluran III	16,27	3,59	26,13	3,67	14,31	4,38	35,75	3,89	14,50	4,42
<i>Post-Test</i>	SDN Sepanjang II	16,18	3,10	27,43	4,40	15,10	4,40	33,18	2,86	21,63	11,23
	SDN Kedungturi	16,63	2,73	30,79	4,37	17,87	4,81	38,16	4,65	22,26	8,66
	SDN Sambibulu	16,35	2,99	27,90	3,68	26,60	1,83	26,60	2,95	14,19	3,81
	SDN Wonocolo II	14,95	2,95	28,03	4,60	12,71	4,33	28,08	2,36	16,44	9,51
	SDN Geluran III	16,47	3,49	26,94	3,64	16,08	3,90	35,94	3,90	17,36	5,77

Dari tabel 4.15 menunjukkan bahwa pada masing-masing kelas pada setiap sekolah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari komponen kesegaran jasmani peserta didik, kecuali IMT pada SDN Sepanjang II, SDN Kedungturi, dan SDN Geluran III yang mengalami sedikit penurunan. Peningkatannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.15 Peningkatan Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua

Nama Sekolah	IMT	Sit and Reach	Sit-Up	Trunk Lift	PACER 20-M
SDN Sepanjang II	-0,82%	6,71%	11,23%	4,90%	21,15%
SDN Kedungturi	-0,08%	5,40%	9,49%	1,72%	15,77%
SDN Sambibulu	0,29%	2,83%	12,89%	6,43%	10,93%
SDN Wonocolo II	1,08%	4,78%	20,90%	3,69%	18,64%
SDN Geluran III	-1,26%	3,14%	12,43%	0,54%	19,73%

Dari hasil uji T (*T Test*) *Paired Sample* pada tabel 4.16 untuk skor total setiap komponen tes kesegaran jasmani menunjukkan secara umum ada perbedaan signifikan dari sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran inovatif, kecuali komponen IMT pada masing-masing sekolah, komponen *sit and reach* SDN Sambibulu [$t= 1,988$; $p= 0,054$ ($<0,05$)] dan komponen *trunk lift* SDN Geluran III [$t= 1,745$; $p= 0,090$ ($<0,05$)].

Tabel 4.16 *Paired Sample t-test* Kesegaran Jasmani pada Ujicoba Tahap Kedua

Nama Sekolah	Post-Pre	T	p-value	Keterangan
SDN Sepanjang II	IMT	-1,107	0,275	Tidak Signifikan
	<i>Sit and Reach</i>	13,241	0,000	Signifikan
	<i>Sit-Up</i>	2,641	0,012	Signifikan
	<i>Trunk Lift</i>	7,658	0,000	Signifikan
	<i>PACER 20-M</i>	5,070	0,000	Signifikan
SDN Kedungturi	IMT	-0,038	0,970	Tidak Signifikan
	<i>Sit and Reach</i>	11,315	0,000	Signifikan
	<i>Sit-Up</i>	2,965	0,006	Signifikan
	<i>Trunk Lift</i>	2,808	0,009	Signifikan
	<i>PACER 20-M</i>	3,255	0,003	Signifikan
SDN Sambibulu	IMT	2,023	0,050	Tidak Signifikan
	<i>Sit and Reach</i>	1,988	0,054	Tidak Signifikan
	<i>Sit-Up</i>	6,308	0,000	Signifikan
	<i>Trunk Lift</i>	7,121	0,000	Signifikan
	<i>PACER 20-M</i>	8,714	000	Signifikan
SDN Wonocolo II	IMT	1,950	0,059	Tidak Signifikan
	<i>Sit and Reach</i>	4,820	0,000	Signifikan
	<i>Sit-Up</i>	4,761	0,000	Signifikan

Nama Sekolah	Post-Pre	T	p-value	Keterangan
SDN Geluran III	<i>Trunk Lift</i>	4,743	0,000	Signifikan
	<i>PACER 20-M</i>	3,039	0,004	Signifikan
	IMT	-1,506	0,141	Tidak Signifikan
	<i>Sit and Reach</i>	4,542	0,000	Signifikan
	<i>Sit-Up</i>	2,783	0,000	Signifikan
	<i>Trunk Lift</i>	1,745	0,090	Tidak Signifikan
	<i>PACER 20-M</i>	3,654	0,001	Signifikan

* $p = <0,05$

4. Revisi Ujicoba Tahap Kedua (*Prototipe Model Pembelajaran*)

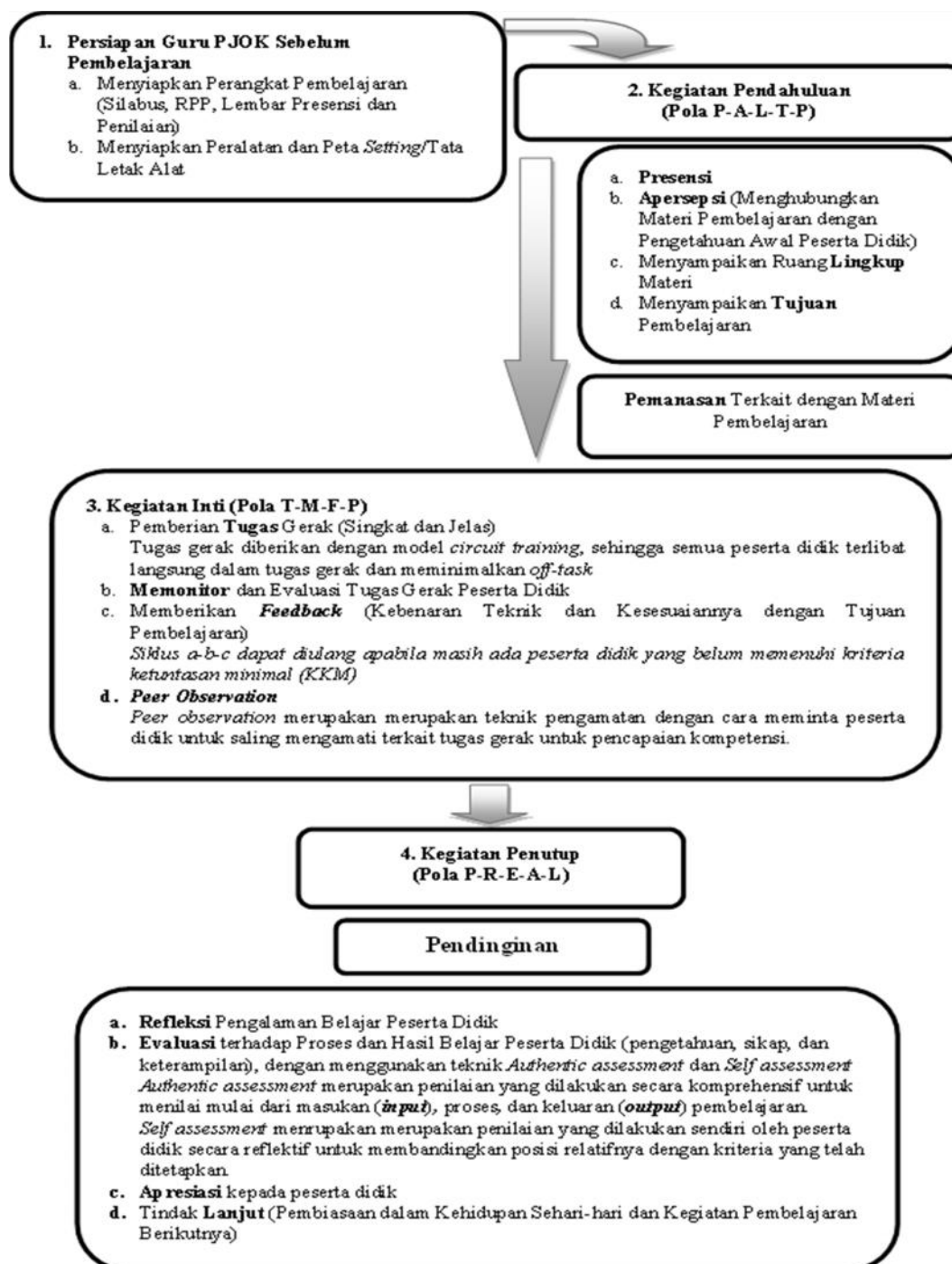
Revisi dari hasil ujicoba tahap kedua dari pengembangan model pembelajaran ini adalah menghasilkan suatu *prototipe* model pembelajaran yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Lima langkah yang sudah dilakukan pada ujicoba pertama dan ujicoba kedua terangkum pada tabel 4.17 di bawah ini:

Tabel 4.17 Proses dan Hasil Pengembangan Model Pembelajaran

Proses	Kegiatan	Hasil
Analisis (<i>Analyze</i>) <i>Proses mendefinisikan apa yang akan dikembangkan</i>	Identifikasi masalah	Penetapan tujuan pengembangan model pembelajaran
Desain (<i>Design</i>) <i>Proses penetapan bagaimana pengembangannya</i>	1. Penetapan rencana pembelajaran 2. Penetapan instrumen penelitian 3. Penentuan subjek penelitian	1. RPP yang telah tervalidasi 2. Penetapan instrumen penelitian 3. Penentuan subjek penelitian
Pengembangan (<i>Development</i>) <i>Proses memproduksi bahan pengembangan</i>	Pembuatan sintaks/langkah-langkah pembelajaran	Penentuan sintaks/langkah-langkah pembelajaran
Implementasi (<i>Implementation</i>) <i>Proses penerapan pada konteks yang sebenarnya</i>	Ujicoba pada satuan pendidikan	1. Data hasil penelitian 2. Komentar dari peserta didik

Proses	Kegiatan	Hasil
Evaluasi (<i>Evaluation</i>) <i>Proses penetapan yang memadai dari model pengembangan</i>	1. Interpretasi data hasil penelitian 2. Revisi aktivitas pembelajaran	1. Laporan hasil penelitian 2. <i>Prototipe</i> model pembelajaran

Dari hasil capaian yang diperoleh dari penelitian ini dihasilkan sebuah sintaks/langkah-langkah pembelajaran yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik. Langkah-langkah pembelajarannya adalah sebagai berikut: kegiatan pendahuluan dengan pola **P-A-L-T-P**, yaitu: **p**resensi, **a**persepsi, menyampaikan ruang **l**ingkup pembelajaran, menyampaikan **t**ujuan pembelajaran, dan **p**emanasan. Kegiatan Inti dengan pola **T-M-F-P**, yaitu: pemberian **t**ugas gerak menggunakan model *circuit learning*, **m**emonitor tugas gerak, **f**eedback, dan **p**eer observation. Kegiatan penutup dengan pola **P-R-E-A-L**, yaitu: **p**endinginan, **r**efleksi pengalaman peserta didik, **e**valuasi proses dan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, **a**presiasi, dan tindak **l**anjut. Sintaks/langkah pembelajaran yang digunakan terangkum pada gambar 4.1 di bawah ini:



Gambar 4.1 Sintaks/Langkah-Langkah dari Model Pembelajaran yang Telah Dikembangkan

BAB V

DISKUSI HASIL PENELITIAN

A. Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani

Hasil penelitian seperti yang dituliskan pada Bab IV telah menghasilkan model PBK-KJ untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Model pembelajaran PBK-KJ tersebut dikembangkan sesuai dengan konsep dan tujuan yang telah dicanangkan sebelumnya, yaitu peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Model pembelajaran PBK-KJ yang telah dikembangkan dan diujicobakan dengan menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*) pada beberapa sekolah terpilih telah menghasilkan sintaks/langkah-langkah pembelajaran yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik.

Istilah model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas daripada strategi pembelajaran, metode pembelajaran, dan prosedur pembelajaran. Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi pembelajaran, metode pembelajaran, dan prosedur pembelajaran. Ciri-ciri tersebut adalah: (1) rasional teoritis logis yang disusun oleh pencipta atau penyusunnya; (2) landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana peserta didik belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai); (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan baik berhasil; dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai (Kardi & Nur,

2000: 9). Hal ini juga didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Arends (1997: 7) yang menyatakan bahwa “istilah model pengajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolaannya.”

Model pembelajaran adalah suatu desain yang menggambarkan proses rincian dan penciptaan situasi lingkungan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik berinteraksi, sehingga terjadi perubahan pada peserta didik. Proses pengembangan model pembelajaran setidaknya memenuhi tiga kriteria, yaitu validitas, praktikalitas, dan efektivitas. Validitas diperoleh apabila isi dari model pembelajaran yang dikembangkan tersebut sudah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Praktikalitas diperoleh bila model pembelajaran tersebut dapat digunakan (*usable*). Efektivitas diperoleh apabila model pembelajaran pengembangan tersebut memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Contoh nyata adalah Suroto, dkk (2007) yang telah mengembangkan model pembelajaran inovatif (IU-07-1) yang diyakini mampu memenuhi aspek kecukupan belajar gerak dan penanaman nilai-nilai positif dalam olahraga. Begitu juga dengan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) yang dikembangkan Bunker dan Thorpe pada tahun 1982 di Loughborough University Inggris, model tersebut berupaya memberikan peserta didik untuk menikmati keikutsertaannya dan merasa termotivasi untuk bermain (malakukan tugas gerak) dan menilai manfaat dari tugas gerak tersebut (Griffin *et al.*, 2005: 220). Secara sederhana dapat dikatakan bahwa dari beberapa model pembelajaran

tersebut secara konten memiliki struktur yang sama, tetapi secara konteks berbeda, hal ini dikarenakan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai juga berbeda.

Hal pertama dari model pembelajaran yang dikembangkan adalah persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran yang meliputi persiapan perangkat pembelajaran berupa silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian dan menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat pembelajaran. Salah satu yang paling penting memberikan kontribusi pada efektivitas model pembelajaran adalah perencanaan (Gower, 2010: 24; Metzler, 2005: 145). Perencanaan dilakukan sebelum proses pembelajaran dimulai dan juga untuk menentukan durasi pembelajaran yang akan dilakukan. Isi dari perencanaan adalah tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, tugas gerak yang akan diberikan kepada peserta didik, pengaturan kelas (*setting*), dan proses evaluasi hasil belajar peserta didik.

Kegiatan pendahuluan dari model pembelajaran yang dikembangkan adalah melakukan presensi, apersepsi, menyampaikan ruang lingkup pembelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan pemanasan. Pada bagian ini, guru PJOK memberikan penjelasan secara singkat mengenai ruang lingkup dan tujuan pembelajaran. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik khususnya secara fisik untuk mengikuti kegiatan inti yang akan disampaikan dalam pembelajaran PJOK. Pemilihan bentuk pemanasan hendaknya menyesuaikan dengan materi inti yang akan disampaikan. Bentuk pemanasan yang bisa dilakukan adalah penguluran (*stretching*), *jogging*, dan permainan (*games*).

Kegiatan inti dari model pembelajaran yang dikembangkan adalah pemberian tugas gerak menggunakan model *circuit learning*, memonitor tugas gerak, *feedback*, dan *peer observation*. Guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan yang harus dilakukan oleh peserta didik. Pemberian contoh gerakan bisa menggunakan alat bantu berupa gambar, alat peraga, maupun peserta didik yang dianggap mampu menjadi contoh yang baik. Guru dapat melakukan demonstrasi sendiri dari gerakan yang sederhana dan mudah ke gerakan yang lebih kompleks. Setelah memberikan contoh, guru memberikan tugas gerak diberikan kepada peserta didik. Guru PJOK memberikan tugas gerak harus dengan singkat dan jelas. Tugas gerak dapat dikerjakan secara individu maupun kelompok. Pada model pembelajaran ini, tugas gerak diberikan kepada peserta didik dengan model *circuit learning*. *Circuit learning* adalah pemberian tugas gerak kepada peserta didik dengan *setting* pembelajaran yang di dalamnya terdiri dari beberapa rangkaian tugas gerak yang dilakukan secara bersama-sama, sehingga meminimalkan *off task* (peserta didik yang tidak melakukan tugas gerak atau menunggu). Guru juga memberikan batas waktu tertentu kepada peserta didik selama melakukan tugas gerak.

Monitoring secara umum dilakukan oleh guru untuk memastikan apakah semua peserta didik telah melakukan tugas gerak seperti yang diinstruksikan oleh guru dan memastikan tidak ada peserta didik yang *off task*. Monitoring khusus dilakukan guru untuk mengamati peserta didik tertentu yang dalam melakukan tugas gerak perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemberian *feedback* atau umpan balik dilakukan berdasarkan hasil monitoring serta berdasarkan pertanyaan-

pertanyaan yang muncul dari peserta didik terkait kesulitan-kesulitan yang dialami dalam melaksanakan tugas gerak. *Feedback* dapat diberikan secara umum maupun khusus. *Feedback* umum diberikan untuk memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan secara umum oleh seluruh peserta didik, sedangkan *feedback* khusus dilakukan untuk memberikan koreksi khusus terhadap peserta didik atau kelompok tertentu sesuai dengan kesalahan yang dilakukan. Idealnya, dengan *feedback*, semua peserta didik menjadi paham tentang tingkat kebenaran gerak yang dilakukan. Sedangkan *peer observation* merupakan merupakan teknik pengamatan dengan cara meminta peserta didik untuk saling mengamati terkait tugas gerak untuk pencapaian kompetensi.

Kegiatan penutup dari model pembelajaran yang dikembangkan adalah pendinginan, refleksi pengalaman peserta didik, evaluasi proses dan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, apresiasi, dan tindak lanjut. Guru memilih kegiatan pendinginan yang bernuansa gembira dan menyenangkan untuk mengembalikan kondisi peserta didik. Suasana yang dibangun santai dan kegiatan pendinginan dapat dilakukan secara individu, berpasangan, maupun kelompok.

Setelah melakukan refleksi, yaitu menyampaikan hal-hal yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung, kesulitan-kesulitan yang dihadapi, dan bagaimana cara mereka mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut, serta rencana aplikasi dalam kegiatan sehari-hari para peserta didik, guru memberikan evaluasi. Bagian tersulit dari proses penilaian adalah berasal dari kerumitan dan keanekaragaman karakter dari peserta didik, dimana kita mencoba untuk

mencapai hasil belajar pada ranah kognitif, psikomotor dan afektif. Green (2008: 78) berpendapat bahwa, pengertian penilaian secara umum adalah keterlibatan sekumpulan dari informasi dalam pelaksanaannya untuk menentukan dan untuk menyampaikan sesuatu yang akan dicapai. Pada tahap ini proses evaluasi dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*. *Authentic assessment* merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai mulai dari masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*) pembelajaran. *Self assessment* merupakan penilaian yang dilakukan sendiri oleh peserta didik secara reflektif untuk membandingkan posisi relatifnya dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Pada model pembelajaran yang telah dikembangkan dalam penelitian ini, ciri-ciri suatu model pembelajaran sudah terpenuhi. Dari segi tujuan sudah jelas bahwa tujuan dari pengembangan model pembelajaran ini adalah menghasilkan suatu model pembelajaran yang diyakini dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani peserta didik. Untuk bisa menjalankan model tersebut, guru sudah dibekali dengan sintaks atau langkah-langkah yang harus dilakukan dalam proses pembelajarannya sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Dari segi lingkungan dan sistem pengelolaan pembelajaran, dalam pengembangan model pembelajaran ini adalah dengan “menambahkan” pemberian tugas dalam bentuk *circuit learning* sehingga memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terus bergerak dan meminimalkan *off-task* dalam proses pembelajaran PJOK. Dalam melaksanakan tugas gerak tersebut, peserta

didik juga diharuskan melakukan *peer observation* dimana peserta didik saling mengamati tugas gerak yang dilakukan.

Pada fase penutup (evaluasi) menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*. *Self assessment* dilakukan oleh peserta didik untuk menilai dirinya sendiri secara reflektif untuk membandingkan dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sedangkan *authentic assessment* adalah penilaian secara menyeluruh yang dilakukan oleh guru untuk menilai dari mulai masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*) dari proses pembelajaran. Salah satu karakteristik dari *authentic assessment* yang diidentifikasi oleh Lund (1997) adalah *authentic assessment* diperlukan oleh peserta didik untuk dapat menunjukkan kemampuan berpikir tingkat tinggi. *Authentic assessment* memberikan kesempatan kepada peserta didik menerapkan konsep yang dipelajari. Setelah dilakukan penilaian kepada peserta didik mengenai pengetahuan dari peraturan dan strateginya, *authentic assessment* dapat membantu peserta didik memahami bagaimana mengaplikasikannya dalam situasi nyata (ke seharian). Kirk & O'Flaherty (2003) berpendapat bahwa *authentic assessment* mengharuskan keikutsertaan dari guru dan peserta didik, peserta didik sebaiknya memberikan tingkat tanggung jawab untuk membuat keputusan tentang dirinya sendiri dan teman pembelajarannya. Sedangkan Trianto (2009: 119) menyebutkan ada enam karakteristik dari penilaian autentik, yaitu: (1) dilaksanakan selama dan sesudah proses pembelajaran berlangsung; (2) dapat digunakan untuk formatif maupun sumatif; (3) yang diukur adalah keterampilan dan performansi, bukan mengingat fakta; (4) berkesinambungan; (5) terintegritas; dan (6) dapat digunakan sebagai *feedback*. *Authentic assessment* yang bertindak

sebagai penilai tidak hanya guru, tetapi teman dalam satu kelas juga dapat bertindak sebagai penilai.

B. Efektivitas Model Pembelajaran untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani

Berpikir kritis dan PJOK? Gagasan menggabungkan kedua hal tersebut terlihat sebagai sebuah kontradiksi. Tetapi penelitian terdahulu menunjukkan bahwa, pembelajaran PJOK yang ideal sesuai untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis (McBride, 1989; McBride, 1995; McBride & Cleland, 1998). Cleland (1994) menemukan bahwa kemampuan anak-anak untuk membuat pola pergerakan yang berbeda meningkat secara signifikan ketika mereka menggunakan strategi berpikir kritis. McBride dan Bonnette (1995) menemukan peningkatan yang signifikan dalam skor berpikir kritis dari kelompok anak laki-laki setelah mereka berpartisipasi dalam kegiatan yang membutuhkan kerjasama kelompok dan berpikir kritis.

Seberapa penting berpikir kritis dikembangkan pada PJOK? Peserta didik memerlukan kemampuan berpikir tingkat tinggi dalam proses berpikirnya untuk membuat keputusan yang tentunya dapat digunakan dalam kehidupan nyata yang seringkali berubah-ubah. Peserta didik harus belajar bagaimana cara menganalisis dan mensintesis sebuah fakta, membandingkan, membedakan, menghasilkan, dan menguji sebuah dugaan (*hypotheses*), singkatnya adalah harus berpikir secara kritis.

Pengajaran yang mendukung pemikiran kritis menggunakan teknik pertanyaan yang mengharuskan siswa untuk menganalisis, mensintesis, dan

mengevaluasi informasi untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan (berpikir) bukan hanya untuk mengulang informasi (menghafal) (Snyder & Snyder, 2008: 91). Karena berpikir kritis adalah kebiasaan mental yang menuntut peserta didik untuk berpikir tentang pemikiran mereka dan tentang meningkatkan proses, memerlukan siswa untuk menggunakan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking*) tidak menghafal data atau menerima apa yang mereka baca atau diberitahu tanpa berpikir secara kritis tentang hal itu (Scriven & Paul, 2008; Schafersman, 1991).

Berpikir kritis mempunyai tempat pada domain psikomotor (gerak). Pembelajaran PJOK dapat menyediakan lingkungan yang mendukung untuk para peserta didik belajar bagaimana berpikir secara kritis. Peserta didik ditantang untuk menghasilkan solusi yang unik dari tugas gerak, membuat permainan versi yang baru, dan memikirkan masalah yang berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan. Peserta didik cenderung untuk berpikir kritis tetapi hanya dalam lingkungan yang dirancang khusus untuk mendorong sifat berpikir kritis (McBride, 2004: 117). Ketika domain kognitif digali lebih sistematis, banyak peserta didik akan menemukan minat baru dan keingintahuan untuk PJOK (Woods & Book, 1995: 43).

Kesegaran jasmani dan PJOK? Tidak perlu diperdebatkan lagi. Tujuan dari PJOK adalah memelihara dan meningkatkan kesegaran/kebugaran jasmani peserta didik. Program PJOK yang berkualitas memiliki potensi (setidaknya) empat kontribusi yang unik untuk kehidupan peserta didik: (1) aktivitas fisik sehari-hari, (2) tingkat kebugaran jasmani pribadi, (3) pengembangan kompetensi dalam

berbagai keterampilan fisik dan olahraga, dan (4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk gaya hidup aktif dan hidup sehat (Darst, *et al.*, 2012).

Ada hubungan positif dari kesegaran jasmani dan kemampuan kognitif, hasil tersebut bisa dijelaskan baik dari mekanisme fisiologis maupun psikologis (Chomitz, *et al.*, 2009: 31), dimana aktivitas fisik menstimulasi perkembangan jaringan otak (Studenski, *et al.*, 2006), meningkatkan sirkulasi, memperlancar aliran darah menuju otak, mempertahankan tingkat *norepinephrin* dan *endorphins* yang mana secara bersama akan menurunkan *stress*, menaikkan *mood*, merangsang rasa tenang setelah latihan, dan memungkinkan memberikan peningkatan hasil kemampuan akademik (Taras, 2005: 241; Fleshner, 2000). Selain itu, level kesegaran jasmani yang tinggi memungkinkan adanya hubungan dengan peningkatan proses *neurocognitive* pada anak-anak (Hillman, Castelli, & Buck, 2005: 1971) dan aktivitas fisik tambahan dapat meningkatkan perilaku “aktif” peserta didik pada waktu di sekolah (Mahar, *et al.*, 2006: 2086). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wittberg, Northrup, & Cottrel (2009: 35) yang mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara latihan aerobik dan latihan kebugaran secara umum terhadap kemampuan akademik. Intinya adalah pada saat peserta didik berpikir, otak membutuhkan zat-zat untuk melakukan aktivitas berpikir. Dengan kemampuan fisik yang prima, kebutuhan tersebut dapat dipenuhi.

Kesegaran jasmani merupakan indikator yang penting dari status sehat pada anak-anak dan remaja, dan tentunya prediktor yang baik untuk status kesehatan dalam kehidupannya (Cveji, Pejovi, & Ostoji, 2013: 143). Manfaat mengetahui

level kesegaran jasmani dapat digunakan oleh (setidaknya) individu tersebut, guru, orang tua, dan masyarakat. Bagi individu tersebut, dengan mengetahui level kesegaran jasmaninya, mereka dapat memperkirakan seberapa kemampuan fisiknya untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan konsekuensi yang diperoleh dari level kesegaran jasmani yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mengetahui bagaimana cara mempertahankan bahkan meningkatkan level kesegaran jasmaninya untuk terus dapat beraktivitas dan memperoleh status sehat seutuhnya. Bagi guru yang mengetahui level kesegaran jasmani peserta didiknya dapat dijadikan sebagai dasar untuk membuat program individu yang sesuai dengan masing-masing level kesegaran jasmani peserta didik. Untuk orang tua, sebagai dasar untuk lebih memperhatikan perilaku keseharian anaknya (bagi yang level kesegaran jasmaninya rendah), apakah lebih sering menonton TV atau bermain di depan komputer dan mendorong untuk mengikuti kegiatan olahraga atau beraktivitas fisik lainnya. Bagi “masyarakat”, sebagai dasar perencanaan untuk bahan pencegahan terhadap timbulnya penyakit akibat kurang gerak dan menyiapkan masyarakat yang sehat.

Dalam proses belajar mengajar PJOK, yang terpenting adalah memaksimalkan partisipasi dari peserta didik. Hal ini dapat terjadi apabila lingkungan pembelajaran mendukung peserta didik untuk merasa aman, nyaman, tidak merasa tegang dan resah, dan dihargai oleh guru. Untuk itu diperlukan sebuah model pembelajaran yang diyakini dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Model pembelajaran inovatif ini dapat memenuhi semua kriteria tersebut, bila tujuan pembelajarannya adalah

memberdayakan kemampuan kognitif, dalam hal ini adalah kemampuan berpikir kritis dan memberdayakan kemampuan psikomotor, dalam hal ini adalah kesegaran jasmani, maka model pembelajaran ini dapat diterapkan pada proses belajar mengajar PJOK.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Model pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik telah dikembangkan dan diujicobakan pada satuan pendidikan terpilih telah dihasilkan dengan mengikuti langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:
 - a. Persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran yang meliputi persiapan perangkat pembelajaran berupa silabus, RPP, lembar presensi, lembar penilaian dan menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat pembelajaran.
 - b. Kegiatan pendahuluan dengan pola **P-A-L-T-P**, yaitu: **p**resensi, **a**persepsi, menyampaikan ruang **l**ingkup pembelajaran, menyampaikan **t**ujuan pembelajaran, dan **p**emanasan.
 - c. Kegiatan inti dengan pola **T-M-F-P**, yaitu: pemberian **t**ugas gerak menggunakan model *circuit learning*, **m**emonitor tugas gerak, **f**eedback, dan **p**eer observation.
 - d. Kegiatan penutup dengan pola **P-R-E-A-L**, yaitu: **p**endinginan, **r**efleksi pengalaman peserta didik, **e**valuasi proses dan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, **a**presiasi, dan tindak **l**anjut.

2. Dari hasil ujicoba model pembelajaran pada beberapa sekolah dasar di Jombang dan Sidoarjo, diketahui bahwa kemampuan berpikir kritis peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah implementasi model PBK-KJ. Sedangkan untuk kebugaran jasmani peserta didik, meskipun ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang tidak mengalami peningkatan, tetapi secara umum tingkat kebugaran jasmani peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan setelah implementasi model model PBK-KJ, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka dapat dikemukakan beberapa saran-saran yang mendasar sebagai berikut:

1. Guru PJOK dapat menerapkan model model PBK-KJ pada peserta didik khususnya pada tingkat Sekolah Dasar di kelas IV, yang fokus tujuan pembelajarannya adalah peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik.
2. Guru PJOK dan Guru Kelas dapat mengukur kemampuan berpikir kritis peserta didik dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti khususnya pada tingkat Sekolah dasar di kelas IV.
3. Para peneliti yang akan melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani, dapat menggunakan tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini.

4. Para orang tua peserta didik perlu diberikan pemahaman yang mendasar tentang kebugaran jasmani melalui *parenting program*, sehingga apa yang diterapkan di sekolah juga dapat diterapkan para orang tua di rumah.
5. Para peneliti masih belum banyak yang mengangkat tentang kemampuan berpikir kritis atau fungsi kognitif secara umum pada peserta didik, sehingga perlu dilakukan penelitian yang sejenis dengan memperhatikan karakteristik peserta didik dan sekolah yang sama.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Model model PBK-KJ beserta perangkat pembelajarannya yang berupa RPP telah divalidasi oleh pakar dan praktisi (guru) PJOK dengan hasil bahwa perangkat tersebut telah memenuhi validitas isi dan tidak mengandung kesalahan konsep. Model pembelajaran ini juga memiliki kecenderungan telah mampu menimbulkan situasi pembelajaran yang lebih kondusif dan baik, daripada pembelajaran yang dilakukan sehari-hari.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, model model PBK-KJ merupakan contoh yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK sesuai dengan materi yang diajarkan, guru diharapkan dapat memberikan tugas gerak dengan baik dan benar, memberikan *feedback* tepat sasaran, dan evaluasi dilakukan dengan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, sehingga peserta didik dapat belajar, bergerak, dan berpikir dalam aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sport Medicine*. 2008. *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual (2nd Edition)*. Baltimore: Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins (Health).
- Anderson, L.W. & Krathwohl, D.R. 2001. *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing, A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Addison Wesley Longman, Inc.
- Anggelo, T.A. & Cross, K.P. 1995. *Classroom Assessment for Collage Teacher (2nd Edition)*. San Francisco: Jossey Book.
- Arends, R.I. 2008. *Learning to Teach*. New York: Mc Graw Hill Companies, Inc.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., Mahar, M.T., & Rowe, D.A., 2007. *Measurement for Evaluation in Physical Education & Exercise Science (8th Edition)*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Bayu, W.I. 2011. "Pembelajaran Aktivitas Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis (Studi pada Siswa Kelas IV SDN Sumobito I dan Kelas IV SDN Sumobito III)." Tesis Magister Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Surabaya.
- Bayu, W.I., Suroto, & Maksum, A. 2013. "Play-Based Learning to Enhance Critical Thinking Capabilities." *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 28 (2): 96-103.
- Berard, A., Bravo, G., & Gauthier, P. 1997. "Meta-Analysis of the Effectiveness of Physical Activity for the Prevention of Bone Loss in Postmenopausal Women." *Osteoporos Int*. 7: 331–337.
- Bevans, K.B., Fitzpatrick, L-A., Sanchez, B.M., Riley, A.W., & Forrest, C. 2010. "Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness." *Journal School Health*. 80 (12): 573-580.
- Blitzer, L. 1995. "It's a Gym Class... What's There to Think About?". *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 66 (6): 44-48.
- Castro-Piñero, J., Ortega, F.B., Artero, E.G., Girela-Rejón, M.J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J.R. 2010. "Assessing Muscular Strength in Youth: Usefulness of Standing Long Jump as a General Index of Muscular Fitness." *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24 (7): 1810–1817.
- Chomitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F., & Hacker, K.A. 2009. "Is There a Relationship Between Physical Fitness and

- Academic Achievement? Positive Results from Public School Children in the Northeastern United States.” *Journal of School Health*, 79: 30-37.
- Cleland, F. & Pearse, C. 1995. “Critical Thinking in Elementary Physical Education: Reflections on a Yearlong Study.” *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 66 (6): 31-38.
- Cleland, F. 1994. “Young Children’s Divergent Movement Ability: Study II.” *Journal of Teaching in Physical Education*. 13: 228-241.
- Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., & Malina, R.M. 2006. “Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children.” *Journal of the American College of Sports Medicine*, 38 (8): 1515-1519.
- Cveji , D., Pejovi , T., & Ostoji , S. 2013. “Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents.” *Physical Education and Sport*. 11 (2): 135-145.
- Darst, P.W., Pangrazi, R.P., Sariscsany, M.J., & Brusseau, T.A. 2012. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students (7th Edition)*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- DeBono, E. 2010. *Think! Berpikirlah Sebelum Terlambat*. Alih Bahasa, Martha Indrati. Jakarta: Grasindo.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J.O. 2001. *The Systematic Design of Instruction (5th Edition)*. Boston: Allyn & Bacon.
- Donnelly, J.E., Greene, J.L., Gibson, CA., Smith, B.K., Washburn, R.A., Sullivan, D.K., DuBose, K., Mayo, M.S., Schmelzle, K.H., Ryan, J.J., Jacobsen, D.J. & Williams, S.L. 2009. “Physical Activity Across The Curriculum (PAAC): A Randomized Controlled Trial to Promote Physical Activity and Diminish Overweight and Obesity in Elementary School Children.” *Preventive Medicine*, 49 (4): 336-341.
- Ennis, R.H. 2000. *An Outline of Goals for Critical Thinking Curriculum and Its Assessment*. Online <http://criticalthinking.net/goals.html> diunduh 31 Januari 2014
- Facione, P.A., Nooren, N.C., Blohm, S.W., & Giancarlo, C.A. 2002. *The California Critical Thinking Skills Test: Tes Manual 2002 (Update Edition)*. Milbrae CA: The California Academic Press.
- Filsaime, D.K. 2008. *Menguak Rahasia Berpikir Kritis dan Kreatif*. Alih Bahasa, Sunarni. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Fisher, A. 2001. *Critical Thinking an Introduction (7th Edition)*. Boston: Allyn & Bacon.

- Fisher, A. 2009. *Berpikir Kritis: Sebuah Pengantar*. Alih Bahasa, Benyamin Hadinata. Jakarta: Erlangga.
- Fleshner, M. 2000. "Exercise and Neuroendocrine Regulation of Antibody Production: Protective Effect of Physical Activity on Stress-induced Suppression of the Specific Antibody Response." *International Journal Sports Medicine*. 21: 4-19. doi:10.1055/s-2000-1454
- France, R.C. 2009. *Introduction to Physical Education and Sport Science*. New York: Delmar, Cengage Learning.
- Gall, M.D., Gall, J.P., & Borg, W.R. 2003. *Educational Research: An Introduction (7th Edition)*. Boston: Allyn & Bacon, Pearson Education Inc.
- Gammon, M.D., John, E.M., & Britton, J.A. 1998. "Recreational and Occupational Physical Activities and Risk of Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute*. 90 (2): 100-117.
- Gower, C.. 2010. Planing in PE. In Capel, S., & Whitehead, M. (Eds.), *Learning to Teach Physical Education in Secondary School (3rd Editioan)*. 24-45. New York: Routledge.
- Graham, G. 2008. *Teaching Children Physical Education: Becoming a Master Teacher (3rd Edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Green, K. 2008. *Understanding Physical Education*. London: SAGE Publications Ltd.
- Griffin, L., Brooker, R., & Patton K. 2005. "Working Towards Legitimacy: Two Decades of Teaching Games for Understanding." *Physical Education & Sport Pedagogy*. 10 (3): 213 - 223.
- Hardy, L.L., Kelly, B., Chapman, K., King, K., & Farrell, L. 2010. "Parental Perceptions of Barriers to Children's Participation in Organised Sport in Australia." *Journal of Paediatrics and Child Health*. 46: 197-203.
- Harsuki, H. 2003. *Perkembangan Olahraga terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hastie, P.A. & Martin, E.H. 2006. *Teaching Elementary Physical Education: Strategies for the Classroom Teacher*. San Francisco: Benjamin Cummings, Pearson Education, Inc.
- Hautala, R. 1996. "Gym Class with "Coach Piaget": How Cognitive Development Theories can be Used in Physical Education." *Teaching Elementary Physical Education*. 7 (1): 20-22.

- Hillman, C.H., Castelli, D.M., & Buck, S.M. 2005. "Aerobic Fitness and Neurocognitive Function in Healthy Preadolescent Children." *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37 (11): 1967-1974.
- Hills, A.P. & Kagawa, M. 2007. Body Composition Assessment in Children and Adolescents: Implications for Obesity. In Hills, A.P., King, N.A., & Byrne, N.M. (Eds.), *Children, Obesity, and Exercise: a Practical Approach to Prevention, Treatment, and Management of Childhood Adolescent Obesity*. 37-49. New York: Routledge.
- Hollmann, W., & Struder, H.K. 1996. "Exercise, Physical Activity, Nutrition, and the Brain." *Nutrition Reviews*. 54 (4): S37-S43.
- Ibrahim, M., & Nur, M. 2000. *Pengajaran Berdasarkan Masalah*. Surabaya: Unesa University Press.
- Johnson, R. 1997. "Questioning Techniques to Use in Teaching." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 68 (8): 45-49.
- Joyce, B. & Weill, M. 2003. *Model of Teaching (5th Edition)*. New Delhi: Prentice Hall of India Private Limited.
- Kardi, S. & Nur, M. 2000. *Pengajaran Langsung*. Surabaya: University Press.
- Keeley, T.J.H. & Fox, K.R. 2009. "The Impact of Physical Activity and Fitness on Academic Achievement and Cognitive Performance in Children." *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2 (2): 198-214.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak.*
- Kirk, D. & O'Flaherty, M. 2003. *Learning Theory and Authentic Assessment in Physical Education*. Paper Presented to the Annual Conference of the British Educational Research Association, Edinburgh. September.
- Krulik, S., & Rudnick, J.A. 1996. *The New Sourcebook for Teaching Reasoning and Problem Solving in Elementary School*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Lacy, A.C. 2011. *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science (6th Edition)*. San Francisco: Pearson Benjamin.
- Liao, Y., Chang, S., Miyashita, M., Stensel, D., Chen, J., Wen, L., & Nakamura, Y. 2013. "Associations Between Health-Related Physical Fitness and Obesity in Taiwanese Youth." *Journal of Sports Sciences*. 31 (16): 1797-1804.

- Lodewyk, K.R. 2009. "Fostering Critical Thinking in Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 80 (8): 12-18.
- Lu, C. & De Lisio, A. 2009. "Specific for Generalist: Teaching Elementary Physical Education". *International Electronic Journal of Elementary Education*. 1 (3): 170-187.
- Lund, J. 1997. "What is Authentic Assessment". *Measurement*. 2: 3.
- Mahar, M.T., Murphy, S.K., Rowe, D.A., Shield, A.T., & Raedeke, T.D. 2006. "Effect of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-task Behavior." *Medical Science Sport Exercise*. 38 (12): 2086-2094.
- Mawer, M. 2003. Teaching Styles and Teaching Approaches in Physical Education: Research Developments. In Hardy, C. A., & Mawer, M. (Eds.), *Learning and Teaching in Physical Education*. 83-104. Philadelphia: Falmer Press Taylor and Francis Group.
- McBride R.E. 2004. "If You Structure It, They Will Learn...Critical Thinking in Physical Education Classes." *The Clearing House*. 77 (3): 114-117.
- McBride, R.E & Bonnette, R. 1995. "Teacher and At-Risk Students' Cognitions During Open-ended Activities: Structuring the Learning Environment for Critical Thinking." *Teaching and Teacher Education*. 11 (4): 373-388.
- McBride, R.E 1989. "Teaching Critical Thinking in the Psycho-motor Learning Environment: a Possibility of a Passing Phase?" *The Physical Educator*. 46 (4): 170-173.
- McBride, R.E 1995. "Critical Thinking in Physical Education: An Idea Whose The has Come." *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 66 (6): 21-24.
- McBride, R.E. 1992. "Critical Thinking: An Overview With Implications For Physical Education." *Journal od Teaching in Physical Education*. 11 (2): 112-125.
- McBride, R.E., & Cleland, F. 1998. "Critical Thinking in Physical Education: Putting the Theory Where it Belongs: In the Gymnasium." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 69 (7): 42-46.
- Metzler, M.W. 2000. *Instructional Models for Physical Education*. Massachutes: Allyn & Bacon.
- Metzler, M.W. 2005. *Instructional Models for Physical Education (2nd Edition)*. Arizona: Holcomb Hathaway, Inc.

- Monroe, A. 2007. *The Magic of Creative Thinking: Strategi Berpikir Kreatif dalam Menuntaskan Setiap Masalah dengan Cepat dan Tepat*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. *Teaching Physical Education*. First Online Edition. Retrieved from: <http://pdfcast.org/download/mosston-teaching-physical-education.pdf> (diunduh tanggal 29 Juni 2013).
- Murti, B. 2010. *Berpikir Kritis (Critical Thinking)*. Tersedia: <http://fk.uns.ac.id/index.php/download/file/9> (diunduh tanggal 29 Juni 2013).
- Mutohir, T.C. 2002. *Gagasan-Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T.C., & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: Bessindo Primalaras.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pangrazi, R.P., & Beighle, A. 2010. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children (16th Edition)*. San Francisco: Benjamin Cummings, Pearson Education, Inc.
- Paul, R., & Elder, L. 2008. *The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and tools*. Limited download copy: The Foundation for Critical Thinking www.criticalthinking.org 707-878-9100 cct@criticalthinking.org (diunduh tanggal 29 Juni 2013).
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Nomor 64 Tahun 2013 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan*. . [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).
- Ploughman, M. 2008. "Exercise is Brain Food: The Effects of Physical Activity on Cognitive Function." *Developmental Neurorehabilitation*. 11 (3): 236-240.
- Rink, J.E. 2010. *Teaching Physical Education for Learning (6th Edition)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Rosdiani, D. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- Ryall, E. 2010. *Critical Thinking for Sport Study*. Cornwall: Learning Matters, Ltd.
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. 2000. "A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents." *Journal of the American College of Sports Medicine*. 32 (5): 963-975.
- Santrock, J.W. 2010. *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. Alih Bahasa, Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana.
- Schafersman, S.D. 1991. *An Introduction to Critical Thinking*. Retrieved Juny 2, 2015, from <http://www.freeinquiry.com/critical-thinking.html>
- Schwager, S., & Labate, C. 1993. "Teaching for Critical Thinking in Physical Education." *Journal of Teaching in Physical Education*. 64 (5): 24-26.
- Scriven, M., & Paul, R. 2007. *Defining Critical Thinking*. The Critical Thinking Community: Foundation for Critical Thinking. Retrieved Juni 2, 2015, from http://www.criticalthinking.org/aboutCT/define_critical_thinking.cfm
- Shephard, R.J., 1997. "Curricular Physical Activity and Academic Performance." *Pediatric Exercise Science*. 9: 113-126.
- Sibley, B.A., & Etnier J.L. 2003. "The Relationship Between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis." *Pediatric Exercise Science* 15: 243-256.
- Silverman, S. 1991. "Research on Teaching in Physical Education." *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 62 (4): 352-364.
- Silverman, S. 2011. "Teaching for Student Learning in Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 82 (6): 29-34.
- Slavin, R.E. 1994. *Educational Psychology: Theory Into Practice (4th Edition)*. Boston: Allyn & Bacon Publisher.
- Snyder, L.G. & Snyder, M.J. 2008. "Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills." *The Delta Pi Epsilon Journal*. 1 (2): 90-99.
- Starc, G. & Strel, J. 2012. "Influence of the Quality Implementation of a Physical Education Curriculum on the Physical Development and Physical Fitness of Children." *BMC Public Health*. 12 (61): 1-7.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, O.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. 2005. "Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth." *Journal of Pediatrics*. 146: 732-737.

- Studenski, S., Carlson M.C., Fillit H., Greenough W.T., Kramer A., & Rebok G.W. 2006. "From Bedside to bench: Does Mental and Physical Activity Promote Cognitive Vitality in Late Life?" *Science of Aging Knowledge Environment*. 28 (10): 21. doi: 10.1126/sageke.2006.10.pe21
- Suroto & Khory, F.D. 2014. *Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif Melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)*. Laporan Penelitian Hibah Bersaing. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Negeri Surabaya.
- Suroto, Maksum, A., Subagyo, Priambodo, A., Kristiyandaru, A., Muhammad, H.N., Hurhayati, F., Kartiko, D.C., & Wijaya, M.A. 2007. *Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes untuk Pendidikan Dasar*. Laporan Penelitian. Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi. Badan Penelitian dan Pengembangan. Departemen Pendidikan Nasional.
- Suroto. 2005. *Examining the Relationship Among Students' Physical Activity Level, Students' Learning Behaviors, and Students' Formative Class Evaluation During Elementary School Physical Education Classes*. (Unpublish Doctoral Dissertation). University of Tsukuba. Japan.
- Taras, H. 2005. "Physical Activity and Student Performance at School." *Journal of School Health*. 75 (6): 214-218.
- Tishman, S. & Perkins, D. 1995. "Critical Thinking and Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 66 (6): 24-30.
- Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H., & Naglieri, J.A. 2008. "Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement." *Educational Psychology Review*. 20 (2): 111-131.
- Trianto. 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif: Konsep, Landasan, dan Implementasinya pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. 2005. "Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults." *Sports Medicine*. 35 (2): 89-105.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. 2010. "Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of School Children." *American Journal of Lifestyle Medicine*. 4 (2): 138-150.
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen*. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.* [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.* [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).
- Veugeliers, P.J. & Fitzgerald, A.L. 2005. "Effectiveness of School Programs in Preventing Childhood Obesity: A Multilevel Comparison." *American Journal of Public Health*. 95 (3): 432-435.
- Wijaya, M. A. & Astono. 2006. *Uji Coba Instrumen Baku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Di SLTP Negeri Se-Kota Surabaya*. Laporan Akhir Penelitian Hibah. Asisten Deputi Olahraga Pendidikan. Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wittberg, R.A., Northrup, K.L., & Cottrel, L. 2009. "Children's Physical Fitness and Academic Performance." *American Journal of Health Education*. 40 (1): 30-36.
- Woods, A.M. & Book, C. 1995. "Critical Thinking in Middle School Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 66 (6): 39-43.
- Woolfolk, A.E., Winne, P.H., & Perry, N.E. 2000. *Educational Psychology*. Ontario: Prentice-Hall.
- Wuest, D.A. & Bucher, C.A. 2009. *Foundation of Physical Education, Exercise Science, and Sport (16th Edition)*. New York: McGraw Hill.

BUKU MODEL

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS
DAN KESEGERAN JASMANI**

PHYSICAL EDUCATION



Wahyu Indra Bayu



Universitas Negeri Surabaya
Program Pascasarjana
Program Studi S3 Ilmu Keolahragaan
2015

BUKU MODEL

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS
DAN KESEGERAN JASMANI**



Wahyu Indra Bayu

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S3 ILMU KEOLAHRAGAAN
2015**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil Alamin, dengan segala puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulisan Buku Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani, dapat terselesaikan dari awal sampai akhir.

Keberhasilan penulisan ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., dan Drs. Suroto, M.A., Ph.D. sebagai pembimbing yang dengan tulus dan sabar senantiasa memberikan arahan dan dorongan serta semangat dalam menyusun buku ini.
2. Kepala Dinas UPTD Cabang Dinas Pendidikan Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo dan Kepala UPTD Pendidikan Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang yang telah memberikan rekomendasi penelitian pada Satuan Pendidikan terpilih.
3. Para Kepala Sekolah tempat ujicoba model pembelajaran [Sukini, S.Pd. (SDN Sumobito I), Siwi Rahayu, S.Pd. (SDN Sumobito III), Drs. Sugeng Prasetyo (SDN Talunkidul I), Dra. Ketty Ernawasiyah, M.Pd. (SDN Kedungturi), Nistyowati, S.Pd., M.Pd. (SDN Sepanjang II), Lilik Dwi Retnowati, S.Pd. (SDN Wonocolo II), Sunaryanto, S.Pd. (SDN Sambibulu), Slamet Wahyudi, S.Pd., M.Pd. (SDN Geluran III)] yang telah memberi ijin peneliti untuk melakukan penelitian di Sekolah yang beliau pimpin.
4. Para Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan [Majid, S.Pd. (SDN Sumobito I), Luluk Alimah, S.Pd. (SDN Sumobito III), Arif Santoso, S.Pd. (SDN Talunkidul I), Suciati, S.Pd., M.Pd. (SDN Kedungturi), Abdul Maliq, S.Or. (SDN Sepanjang II), Yusup Priyono, S.Pd. (SDN Wonocolo II), Fatchur Rozi, S.Pd., M.Pd. (SDN Sambibulu), Diane Sosalisa, S.Pd. (SDN Geluran III)] yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dalam menguji cobakan model pembelajaran pada kelas yang dijadikan subjek penelitian.

Akhirnya penulis berharap semoga buku ini bermanfaat bagi semuanya. Buku ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan yang ada. Untuk penyempurnaannya, kritik membangun tetap diharapkan oleh penulis.

Surabaya, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Spesifikasi Produk Pengembangan.....	7
D. Manfaat	8
BAB II PRODUK PENGEMBANGAN	
A. Dukungan Teori	9
B. Sintaks Model Pembelajaran PJOK.....	13
C. Petunjuk Pelaksanaan Sintaks Model Pembelajaran PJOK.....	14
BAB III PENUTUP	
A. Simpulan.....	20
B. Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN	
➤ Contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Konsep pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia masih mengalami beberapa kerancuan. Banyak guru menyamakan pengertian dari pendidikan jasmani dan olahraga dengan kegiatan olahraga atau dianggap sebagai bentuk latihan yang menekankan aspek fisik saja, atau sering dikaburkan dengan konsep lain seperti suatu usaha yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia dan pengembangan keterampilan. Akibatnya, apresiasi terhadapnya menjadi menurun dan penyelenggaraan pembelajarannya dilakukan tidak lebih pada proses latihan fisik saja, bahkan sering dijumpai di beberapa sekolah pelaksanaannya berasal dari guru dari disiplin ilmu yang tidak relevan. Langkah awal yang harus dilakukan adalah penyamaan dan pemahaman konsep pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian integral dari upaya-upaya mendidik peserta didik dalam mengaktualisasikan semua potensi dirinya secara optimal.

Pendidikan jasmani dan olahraga, yang di dalam kurikulum disebut secara paralel dengan istilah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang disajikan di sekolah, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini tertuang dalam Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) Bab X Pasal 37 yang berisi tentang kurikulum pendidikan dasar dan menengah.

PJOK merupakan sarana pendidikan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari hal-hal yang penting, oleh karena itu PJOK adalah suatu mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran yang lain, bahkan mata pelajaran yang dipakai untuk Ujian Nasional (UN). Karena itu kalimat “klasik” dalam menggambarkan PJOK adalah “PJOK merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan.” Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, yang telah dirubah menjadi Permendikbud No. 64 Tahun 2013 disebutkan bahwa:

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, 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 rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Di dalam literatur, secara konsisten dilaporkan bahwa banyaknya waktu yang dihabiskan untuk PJOK di sekolah tidak memiliki efek yang merugikan pada mata pelajaran yang lebih “akademis” dan bahkan dapat meningkatkan pencapaian akademik (Hillman, Castelli, & Buck, 2005: 1967; Coe, *et al.*, 2006; Donnelly, *et al.*, 2009). PJOK mempunyai peran unik dibanding bidang studi lain, karena melalui pembelajaran PJOK peserta didik akan mendapatkan pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang, selain juga mendapatkan pengembangan aspek fisik dan atau psikomotor.

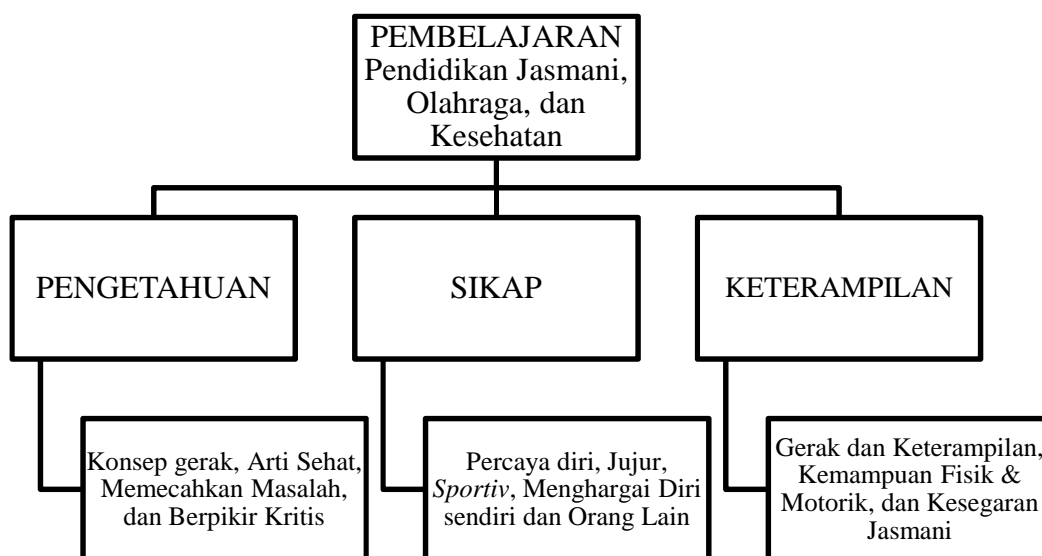
Klaim yang sering digunakan dalam komunitas PJOK (musyawarah guru, diskusi, seminar, jurnal penelitian, majalah ilmiah, dan buku) menerangkan bahwa PJOK mempunyai peran untuk mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Mosston & Ashworth (2008: 47):

Pengalaman pengambilan keputusan yang dirancang dengan sengaja dalam pendidikan jasmani memiliki kemampuan untuk aktif mengajak peserta didik untuk berpikir (jalur kognitif) saat bergerak (jalur fisik), dan berinteraksi dengan orang lain (saluran sosial) saat berlatih *fair play* (jalur etika) dan pengendalian diri (jalur emosi).

PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah (Strong, *et al.*, 2005), dan mempunyai banyak manfaat, diantaranya mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kesegaran jasmani dan *self-esteem*, dan mengurangi tingkat faktor risiko penyakit jantung dan obesitas, serta mempertahankan dan atau meningkatkan kinerja akademis peserta didik (Trudeau & Shephard, 2005). Sudah jelas disebutkan bahwa tujuan “utama” PJOK adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik, tetapi terdapat data yang bertolak belakang dengan tujuan tersebut. Data *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006 menyebutkan bahwa kesegaran

jasmani masyarakat Indonesia adalah 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir & Maksum, 2007). Hal ini dikarenakan aktivitas fisik anak hanya dilakukan pada saat pembelajaran PJOK di sekolah.

Pada tahun 1960-an, banyak pendidik dan organisasi kesehatan masyarakat mempublikasikan artikel dan pernyataan tentang pentingnya kesegaran jasmani untuk anak-anak dan anak muda (France, 2009). Tetapi, banyak faktor yang membuat anak mengurangi aktivitas fisik mereka, ada yang karena tekanan ekonomi (Hardy, *et al.*, 2010), dan ada juga karena perhatian orang tua terhadap keselamatan mereka (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Bevans, *et al.*, (2010: 574), menuliskan bahwa pemberian waktu yang cukup dalam PJOK akan meningkatkan pemakaian energi maksimal peserta didik, ini merupakan kontributor kunci untuk pemeliharaan berat badan yang sehat dan kesegaran jasmani. Dapat disimpulkan dalam bentuk bagan secara sederhana, tujuan PJOK meliputi tiga domain (ranah) sebagai satu kesatuan, seperti tampak pada gambar 1.1 sebagai berikut:



Gambar 1.1 Ranah Pembelajaran PJOK

Proses pendidikan menentukan hasil belajar, oleh karena itu proses pendidikan harus dirancang untuk mampu mengembangkan hasil belajar yang diperlukan peserta didik. Hasil belajar yang diinginkan adalah hasil belajar yang

memiliki dimensi jangka panjang yang dapat membekali peserta didik dalam kehidupan dan belajar sepanjang hayat, yaitu kemampuan berpikir, kecakapan hidup, dan keterampilan. Kita tidak bisa mengabaikan pendapat dari Strac & Strel (2012) yang menerangkan bahwa kompetensi guru yang lebih tinggi kemampuannya dalam merencanakan dan memberikan pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terutama untuk kesegaran jasmani anak-anak. Artinya keberadaan guru yang berkualitas mampu meningkatkan mutu pendidikan. UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 yang telah dirubah menjadi Peraturan Pemerintah No. 32 tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan mengamanatkan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikat pendidik. Harapan tersebut tentu saja muaranya adalah terwujudnya guru yang profesional. Tidak dapat dipungkiri bahwa proses pembelajaran merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Namun demikian, hal tersebut dapat ditanggulangi dalam bentuk sebuah model pembelajaran.

Persoalan lain dalam proses pembelajaran PJOK adalah kurangnya perhatian guru terhadap aspek lain selain aspek psikomotor, seperti aspek kognitif dalam mengevaluasinya. Salah satu aspek kognitif adalah kemampuan berpikir kritis yang dimiliki peserta didik. Kurangnya pendidikan berpikir kritis dapat mengarahkan anak-anak pada kebiasaan melakukan berbagai kegiatan tanpa mengetahui tujuan dan mengapa mereka melakukannya. Kebiasaan ini sudah sering terlihat pada anak-anak yang kurang, bahkan tidak mendapatkan pendidikan berpikir kritis.

Suroto & Khory (2014) dalam penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa dari 34 guru PJOK Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kecamatan Taman Sidoarjo memperoleh karegori kurang dalam melakukan pengelolaan Kompetensi Inti (KI) dalam Kurikulum 2013 yang terdiri dari sikap religius, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan (32% dari total waktu pembelajaran secara nyata). McBride (1992) mempercayai bahwa peserta didik harus ditempatkan pada situasi dimana terjadi ketidaksesuaian kognitif atau ketidakpuasan mental,

dan untuk itu peserta didik akan termotivasi untuk meminta keterangan dan menemukan solusi. Bila peserta didik berada dalam situasi tersebut, maka fungsi kognitif mereka akan dibutuhkan untuk berpikir kritis, seperti membandingkan, membedakan, membuat kesimpulan, dan menguji hipotesis mereka (Mawer, 2003).

Berkaitan dengan hal tersebut, apa yang disampaikan oleh Filsaime (2008: 84) menjelaskan bahwa: “untuk meningkatkan dan memperbaiki daya pikir pada peserta didik, gaya belajar mengajar pasif harus diubah menjadi gaya belajar mengajar aktif.” Hal ini juga didukung oleh DeBono (2010: 165) menyatakan bahwa:

Mereka yang menyatakan bahwa istilah pemecahan masalah melingkupi semuanya. Hal ini menyesatkan dan berbahaya. Hal ini menyesatkan karena itu menyiratkan bahwa satu-satunya jenis pemikiran hanyalah memecahkan masalah. Hal ini berbahaya karena tidak memasukkan jenis-jenis pemikiran lainnya: desain, kreatif, perseptual, dan lain sebagainya.

Keeley & Fox (2009) meninjau beberapa penelitian tentang dampak dari aktivitas fisik dan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademis dan kemampuan kognitif pada anak. Dalam tinjauannya, Keeley & Fox (2009) berpendapat bahwa sebelum berdampak pada prestasi akademis, aktivitas fisik atau kebugaran mempunyai dugaan dari beberapa mekanisme yang potensial, misalkan kemampuan kognitif tingkat tinggi yang spesifik seperti konsentrasi, daya ingat, pengambilan keputusan, kewaspadaan, dan kecepatan berpikir. Krulik & Rudnick (1996) menyatakan berpikir ada dua tingkatan, yaitu berpikir tingkat rendah dan berpikir tingkat tinggi. Berpikir tingkat tinggi terbagi lagi menjadi berpikir kritis (*critical thinking*) dan berpikir kreatif (*creative thinking*).

Berpikir kritis adalah proses terorganisasi yang melibatkan aktivitas mental seperti memecahkan masalah, pengambilan keputusan, analisis asumsi, dan inkuiri. Kemampuan berpikir kritis dapat membantu manusia membuat keputusan yang tepat berdasarkan usaha yang cermat, sistematis, logis, dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang. Bukan hanya mengajar kemampuan yang perlu dilakukan, tetapi juga mengajar sifat, sikap, nilai, dan karakter yang menunjang berpikir kritis.

Untuk mendongkrak kondisi PJOK, diperlukan kebijakan dan langkah pengembangan sampai ditingkat satuan pendidikan secara nyata, efektif, efisien, dan konsisten. Salah satu terobosan yang dapat dilakukan adalah dengan membuat model pembelajaran yang unggul dan memungkinkan diterapkan pada sebagian besar satuan pendidikan. Pembelajaran PJOK memberikan pengalaman yang unik dan memberikan suatu kontribusi terhadap peserta didik.

B. Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran PJOK yang mempunyai implikasi terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani. Secara khusus tujuan tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1. Mengembangkan model pembelajaran PJOK yang sesuai dengan konsep-konsep teoretis (untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani) yang disertai dengan perangkat pembelajaran yang meliputi: (a) silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP); dan (b) media pembelajaran yang bisa diterapkan dalam proses pembelajaran PJOK dan mengujicobakan model pembelajaran yang telah dikembangkan dengan menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*) untuk mengetahui dampaknya terhadap peserta didik.
2. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran yang dikembangkan mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik dan kebugaran jasmani peserta didik.

C. Spesifikasi Produk Pengembangan

Model pembelajaran inovatif yang telah dikembangkan dan diujicobakan dengan menggunakan desain eksperimen (*pretest and posttest design*) pada beberapa sekolah terpilih diharapkan menghasilkan sintaks/langkah-langkah pembelajaran yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik. Sebelum diujicobakan di lapangan, terlebih dahulu divalidasi oleh pakar-pakar dan praktisi (guru) PJOK. Indikator kemampuan berpikir kritis adalah: (1) kemampuan untuk membedakan informasi

yang relevan dan tidak relevan; (2) produktif dalam memberikan solusi; (3) mampu menyimpulkan dengan cepat dan tepat; (4) mampu untuk mengidentifikasi kebenaran informasi baru; dan (5) mampu mengajukan pertanyaan secara kompleks. Sedangkan kebugaran jasmani yang diukur sebagai hasil belajar adalah kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang mempunyai komponen antara lain: komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan kardiorespirasi (*cardiorespiratory endurance*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan otot (*muscular endurance*), dan kekuatan otot (*muscular strenght*). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani peserta didik adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJ) yang terdiri dari lima macam tes, yaitu: (a) Indeks Massa Tubuh (IMT); (b) *sit and reach*; (c) baring duduk selama 30 detik; (d) *trunk lift*; dan (e) *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*.

Dalam proses belajar mengajar PJOK, yang terpenting adalah memaksimalkan partisipasi dari peserta didik. Hal ini dapat terjadi apabila lingkungan pembelajaran mendukung peserta didik untuk merasa aman, nyaman, tidak merasa tegang dan resah, dan dihargai oleh guru. Untuk itu diperlukan sebuah model pembelajaran yang diyakini dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Model pembelajaran inovatif ini dapat memenuhi semua kriteria tersebut, bila tujuan pembelajarannya adalah memberdayakan kemampuan kognitif, dalam hal ini adalah kemampuan berpikir kritis dan memberdayakan kemampuan psikomotor, dalam hal ini adalah kebugaran jasmani, maka model pembelajaran ini dapat diterapkan pada proses belajar mengajar PJOK.

D. Manfaat

Manfaat dari pengembangan model penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, pengembangan model pembelajaran ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keolahragaan secara umum, dan PJOK secara khusus.
2. Bagi peserta didik, sebagai motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK, karena pengembangan model pembelajaran PJOK untuk meningkatkan

kemampuan berpikir kritis dan kesegaran jasmani telah direncanakan dengan nuansa yang lebih menarik.

3. Sebagai pengetahuan baru untuk guru PJOK tentang model pembelajaran yang ada, dengan harapan dapat diterapkan dalam melaksanakan proses kegiatan belajar mengajar PJOK, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

BAB II

PRODUK PENGEMBANGAN

A. Dukungan Teori

Istilah model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas daripada strategi pembelajaran, metode pembelajaran, dan prosedur pembelajaran. Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi pembelajaran, metode pembelajaran, dan prosedur pembelajaran. Ciri-ciri tersebut adalah: (1) rasional teoritis logis yang disusun oleh pencipta atau penyusunnya; (2) landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana peserta didik belajar (tujuan pembelajaran yang akan dicapai); (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan baik berhasil; dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran itu dapat tercapai (Kardi & Nur, 2000). Hal ini juga didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Arends (1997) yang menyatakan bahwa “istilah model pengajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolaannya.”

Model pembelajaran adalah suatu desain yang menggambarkan proses rincian dan penciptaan situasi lingkungan pembelajaran yang memungkinkan peserta didik berinteraksi, sehingga terjadi perubahan pada peserta didik. Proses pengembangan model pembelajaran setidaknya memenuhi tiga kriteria, yaitu validitas, praktikalitas, dan efektivitas. Validitas diperoleh apabila isi dari model pembelajaran yang dikembangkan tersebut sudah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Praktikalitas diperoleh bila model pembelajaran tersebut dapat digunakan (usable). Kemudian efektivitas apabila model pengembangan tersebut memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Seberapa penting berpikir kritis dikembangkan pada PJOK? Peserta didik memerlukan kemampuan berpikir tingkat tinggi dalam proses berpikirnya untuk membuat keputusan yang tentunya dapat digunakan dalam kehidupan nyata yang seringkali berubah-ubah. Peserta didik harus belajar bagaimana cara menganalisis dan mensintesis sebuah fakta, membandingkan, membedakan, menghasilkan, dan

menguji sebuah dugaan (*hypotheses*), singkatnya adalah harus berpikir secara kritis.

Pengajaran yang mendukung pemikiran kritis menggunakan teknik pertanyaan yang mengharuskan siswa untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi informasi untuk memecahkan masalah dan membuat keputusan (berpikir) bukan hanya untuk mengulang informasi (menghafal) (Snyder & Snyder, 2008). Karena berpikir kritis adalah kebiasaan mental yang menuntut peserta didik untuk berpikir tentang pemikiran mereka dan tentang meningkatkan proses, memerlukan siswa untuk menggunakan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking*) tidak menghafal data atau menerima apa yang mereka baca atau diberitahu tanpa berpikir secara kritis tentang hal itu (Scriven & Paul, 2008; Schafersman, 1991).

Berpikir kritis mempunyai tempat pada domain psikomotor (gerak). Pembelajaran PJOK dapat menyediakan lingkungan yang mendukung untuk para peserta didik belajar bagaimana berpikir secara kritis. Peserta didik ditantang untuk menghasilkan solusi yang unik dari tugas gerak, membuat permainan versi yang baru, dan memikirkan masalah yang berkaitan dengan kebugaran dan kesehatan. Peserta didik cenderung untuk berpikir kritis tetapi hanya dalam lingkungan yang dirancang khusus untuk mendorong sifat berpikir kritis (McBride, 2004). Ketika domain kognitif digali lebih sistematis, banyak peserta didik akan menemukan minat baru dan keingintahuan untuk PJOK (Woods & Book, 1995).

Kesegaran jasmani dan PJOK? Tidak perlu diperdebatkan lagi. Tujuan dari PJOK adalah memelihara dan meningkatkan kesegaran/kebugaran jasmani peserta didik. Program PJOK yang berkualitas memiliki potensi (setidaknya) empat kontribusi yang unik untuk kehidupan peserta didik: (1) aktivitas fisik sehari-hari, (2) tingkat kebugaran jasmani pribadi, (3) pengembangan kompetensi dalam berbagai keterampilan fisik dan olahraga, dan (4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk gaya hidup aktif dan hidup sehat (Darst, *et al.*, 2012). Ada hubungan positif dari kesegaran jasmani dan kemampuan kognitif, hasil tersebut bisa dijelaskan baik dari mekanisme fisiologis maupun psikologis (Chomitz, *et*

al., 2009), dimana aktivitas fisik menstimulasi perkembangan jaringan otak (Studenski, *et al.*, 2006), meningkatkan sirkulasi, memperlancar aliran darah menuju otak, mempertahankan tingkat *norepinephrin* dan *endorphins* yang mana secara bersama akan menurunkan *stress*, menaikkan *mood*, merangsang rasa tenang setelah latihan, dan memungkinkan memberikan peningkatan hasil kemampuan akademik (Taras, 2005; Fleshner, 2000). Selain itu, level kebugaran jasmani yang tinggi memungkinkan adanya hubungan dengan peningkatan proses *neurocognitive* pada anak-anak (Hillman, Castelli, & Buck, 2005) dan aktivitas fisik tambahan dapat meningkatkan perilaku “aktif” peserta didik pada waktu di sekolah (Mahar, *et al.*, 2006). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Wittberg, Northrup, & Cottrel (2009) yang mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara latihan aerobik dan latihan kebugaran secara umum terhadap kemampuan akademik. Intinya adalah pada saat peserta didik berpikir, otak membutuhkan zat-zat untuk melakukan aktivitas berpikir. Dengan kemampuan fisik yang prima, kebutuhan tersebut dapat dipenuhi.

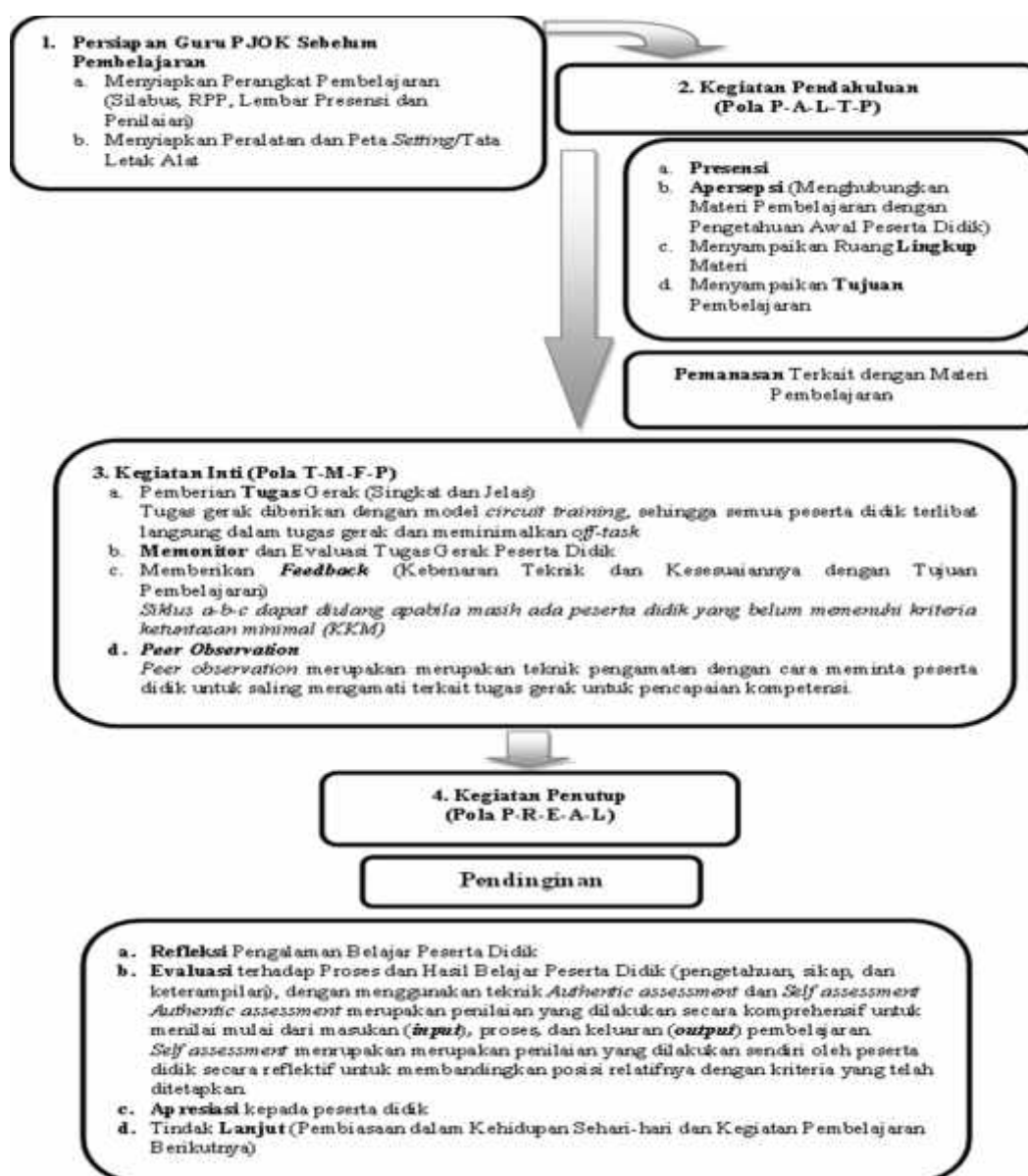
Kesegaran jasmani merupakan indikator yang penting dari status sehat pada anak-anak dan remaja, dan tentunya prediktor yang baik untuk status kesehatan dalam kehidupannya (Cveji , Pejovi , & Ostoji , 2013). Manfaat mengetahui level kebugaran jasmani dapat digunakan oleh (setidaknya) individu tersebut, guru, orang tua, dan masyarakat. Bagi individu tersebut, dengan mengetahui level kebugaran jasmaninya, mereka dapat memperkirakan seberapa kemampuan fisiknya untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan konsekuensi yang diperoleh dari level kebugaran jasmani yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mengetahui bagaimana cara mempertahankan bahkan meningkatkan level kebugaran jasmaninya untuk terus dapat beraktivitas dan memperoleh status sehat seutuhnya. Bagi guru yang mengetahui level kebugaran jasmani peserta didiknya dapat dijadikan sebagai dasar untuk membuat program individu yang sesuai dengan masing-masing level kebugaran jasmani peserta didik. Untuk orang tua, sebagai dasar untuk lebih memperhatikan perilaku keseharian anaknya (bagi yang level kebugaran jasmaninya rendah), apakah lebih sering menonton TV atau bermain di depan komputer dan mendorong untuk mengikuti kegiatan olahraga atau

beraktivitas fisik lainnya. Bagi “masyarakat”, sebagai dasar perencanaan untuk bahan pencegahan terhadap timbulnya penyakit akibat kurang gerak dan menyiapkan masyarakat yang sehat.

Dalam proses belajar mengajar PJOK, yang terpenting adalah memaksimalkan partisipasi dari peserta didik. Hal ini dapat terjadi apabila lingkungan pembelajaran mendukung peserta didik untuk merasa aman, nyaman, tidak merasa tegang dan resah, dan dihargai oleh guru. Untuk itu diperlukan sebuah model pembelajaran yang diyakini dapat mewujudkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Model pembelajaran inovatif ini dapat memenuhi semua kriteria tersebut, bila tujuan pembelajarannya adalah memberdayakan kemampuan kognitif, dalam hal ini adalah kemampuan berpikir kritis dan memberdayakan kemampuan psikomotor, dalam hal ini adalah kesegaran jasmani, maka model pembelajaran ini dapat diterapkan pada proses belajar mengajar PJOK.

B. Sintaks Model Pembelajaran PJOK

Setiap model pembelajaran ditandai dengan sintaks yang dimilikinya. Demikian pula dengan model pembelajaran PJOK yang telah dikembangkan ini, memiliki sintaks yang terdiri dari empat (4) tahapan utama, yaitu: (1) persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran; (2) kegiatan pendahuluan dengan pola **P-A-L-T-P**; (3) kegiatan Inti dengan pola **T-M-F-P**; dan (4) kegiatan penutup dengan pola **P-R-E-A-L**. Tingkah laku mengajar/sintaks model pembelajaran yang dikembangkan melalui penelitian ini dapat dibagikan seperti tampak pada bagan 1 di bawah ini:



Bagan 1. Sintaks Model Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesehatan Jasmani

C. Petunjuk Pelaksanaan Sintaks Model Pembelajaran PJOK

1. Persiapan Guru PJOK Sebelum Pembelajaran

Guru PJOK sebelum memulai pembelajaran perlu melakukan:

- Persiapan Perangkat Pembelajaran** berupa silabus, RPP, lembar presensi, dan lembar penilaian. Persiapan tersebut dibuat oleh guru dan disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan diberikan.

b. **Menyiapkan Peralatan dan Peta *Setting*/Tata Letak Alat Pembelajaran.**

Guru mempersiapkan sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran, seperti penataan lapangan dan alat-alat yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Kegiatan Pendahuluan dengan Pola P-A-L-T-P

Pola **P-A-L-T-P** mengacu pada kata **presensi**, **apersepsi**, ruang **lingkup**, **tujuan**, dan **pemanasan**. Pada kegiatan ini guru melakukan:

a. Berdoa dan **Presensi**

Peserta didik disiapkan dan dibariskan, kemudian guru atau salah satu peserta didik memimpin do'a untuk memulai pembelajaran. Guru membuka pembelajaran dan dilanjutkan melakukan presensi kepada peserta didik.

Catatan: untuk materi aktivitas air dan aktivitas luar sekolah, diharapkan presensi dilakukan juga pada akhir pembelajaran untuk mengantisipasi jika ada ketidaklengkapan peserta karena faktor-faktor yang beresiko pada saat aktivitas air atau aktivitas luar sekolah/alam terbuka.

b. **Apersepsi**

Apersepsi adalah suatu usaha untuk membentuk persepsi peserta didik terkait materi yang akan disampaikan berdasarkan pengalaman yang diperoleh peserta didik sebelumnya. Dalam apersepsi, yang dapat dilakukan oleh guru PJOK adalah sebagai berikut:

1. Mengajukan pertanyaan tentang materi terdahulu untuk mengetahui pemahaman awal peserta didik.
2. Mengajukan topik (pertanyaan) terkait materi yang akan diberikan untuk mengetahui pemahaman standar kompetensi (K13: kompetensi inti), kompetensi dasar, dan indikator hasil pembelajaran.
3. Memotivasi peserta didik untuk mengikuti proses pembelajaran yang akan disampaikan.

c. Menyampaikan Ruang **Lingkup** Materi

Ruang lingkup materi pembelajaran PJOK terbagi dari tujuh aktivitas, yaitu:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepakbola, bolabasket, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri, dan aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, bentuk postur tubuh, dan aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobik, dan aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, renang, dan aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik atau karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Catatan: ketujuh ruang lingkup tersebut tidak disampaikan semuanya secara bersama-sama. Guru hanya menyampaikan materi yang sesuai SK/KI-KD dan lingkup materi pembelajaran hari tersebut.

d. Menyampaikan **Tujuan** Pembelajaran

Tujuan pembelajaran berisi tentang penguasaan kompetensi operasional yang akan dicapai/ditargetkan dalam pelaksanaan pembelajaran. Tujuan pembelajaran dirumuskan dalam bentuk pernyataan operasional dari kompetensi dasar. Apabila rumusan kompetensi dasar sudah operasional, rumusan tersebutlah yang dijadikan dasar dalam merumuskan tujuan

pembelajaran. Tujuan pembelajaran dapat terdiri dari sebuah tujuan atau beberapa tujuan.

Dalam merumuskan tujuan pembelajaran terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi, paling tidak memenuhi unsur ABCD (A: *Audiance*; B: *Behaviours*; C: *Condition*; D: *Degree*):

1. *Audiance*: tujuan pembelajaran jelas ditujukan kepada peserta didik
2. *Behaviours*: tujuan pembelajaran dijabarkan dalam ungkapan perilaku yang dapat diamati.
3. *Condition*: tujuan pembelajaran menjelaskan apa isi tugas ajar yang akan dipelajari oleh peserta didik.
4. *Degree*: tujuan pembelajaran memungkinkan untuk diukur dan dievaluasi.

Contoh rumusan tujuan pembelajaran:

1. Peserta didik mampu melakukan gerakan naik turun bangku setinggi 30 cm selama tiga (3) menit sesuai dengan irama metronom.
2. Peserta didik mampu menggiring bola melewati *cone* sejauh 30 meter.
3. Peserta didik mampu mengumpan bola dengan kaki bagian dalam secara berpasangan dengan jarak 30 meter.

e. **Pemanasan**

Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik khususnya secara fisik untuk mengikuti kegiatan inti yang akan disampaikan dalam pembelajaran PJOK. Pemilihan bentuk pemanasan hendaknya menyesuaikan dengan materi inti yang akan disampaikan. Bentuk pemanasan yang bisa dilakukan adalah penguluran (*stretching*), *jogging*, dan permainan (*games*).

3. **Kegiatan Inti Dengan Pola T-M-F-P**

Pola **T-M-F-P** mengacu pada kata **tugas**, **memonitor**, **feedback**, dan **peer observation**. Pada kegiatan ini guru melakukan:

a. **Pemberian Tugas Gerak**

Guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan atau praktek yang harus dilakukan oleh peserta didik. Pemberian contoh gerakan bisa

menggunakan alat bantu berupa gambar, alat peraga, maupun peserta didik yang dianggap mampu menjadi contoh yang baik. Guru dapat melakukan demonstrasi sendiri dari gerakan yang sederhana dan mudah ke gerakan yang lebih kompleks. Setelah memberikan contoh, guru memberikan tugas gerak diberikan kepada peserta didik. Guru PJOK memberikan tugas gerak harus dengan singkat dan jelas.

Tugas gerak dapat dikerjakan secara individu maupun kelompok. Pada model pembelajaran ini, tugas gerak diberikan kepada peserta didik dengan model *circuit learning*. *Circuit learning* adalah pemberian tugas gerak kepada peserta didik dengan *setting* pembelajaran yang didalamnya terdiri dari beberapa rangkaian tugas gerak yang dilakukan secara bersama-sama, sehingga meminimalkan *off task*. Guru juga memberikan batas waktu tertentu kepada peserta didik selama melakukan tugas gerak.

b. **Memonitor** Tugas Gerak

Selama peserta didik melakukan tugas gerak baik secara individu maupun kelompok, guru melakukan kegiatan monitoring kepada peserta didik. Monitoring ini dilakukan secara umum maupun secara khusus. Monitoring secara umum dilakukan oleh guru untuk memastikan apakah semua peserta didik telah melakukan tugas gerak seperti yang diinstruksikan oleh guru dan memastikan tidak ada peserta didik yang *off task*. Monitoring khusus dilakukan guru untuk mengamati peserta didik tertentu yang dalam melakukan tugas gerak perlu mendapatkan perhatian khusus.

c. Memberikan **Feedback**

Pemberian *feedback* atau umpan balik dilakukan berdasarkan hasil monitoring serta berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari peserta didik terkait kesulitan-kesulitan yang dialami dalam melaksanakan tugas gerak. *Feedback* dapat diberikan secara umum maupun khusus. *Feedback* umum diberikan untuk memberikan koreksi terhadap kesalahan yang dilakukan secara umum oleh seluruh peserta didik, sedangkan *feedback* khusus dilakukan untuk memberikan koreksi khusus terhadap peserta didik atau kelompok tertentu

sesuai dengan kesalahan yang dilakukan. Idealnya, dengan *feedback*, semua peserta didik menjadi paham tentang tingkat kebenaran gerak yang dilakukan.

d. **Peer Observation**

Peer observation merupakan merupakan teknik pengamatan dengan cara meminta peserta didik untuk saling mengamati terkait tugas gerak untuk pencapaian kompetensi.

4. Kegiatan Penutup Dengan Pola P-R-E-A-L

Pola P-R-E-A-L mengacu pada kata **pendinginan, refleksi, evaluasi, apresiasi, dan tindak lanjut**. Pada kegiatan ini guru melakukan:

a. **Pendinginan**

Guru memilih kegiatan pendinginan yang bernuansa gembira dan menyenangkan untuk mengembalikan kondisi peserta didik. Suasana yang dibangun santai dan kegiatan pendinginan dapat dilakukan secara individu, berpasangan, maupun kelompok.

b. **Refleksi**

Pada tahap ini, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan hal-hal yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung, kesulitan-kesulitan yang dihadapi, dan bagaimana cara mereka mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut, serta rencana aplikasi dalam kegiatan sehari-hari mereka. Refleksi yang disampaikan dapat berupa penguasaan kemampuan fisik, motorik, kognitif, dan afektif.

c. **Evaluasi**

Setelah melakukan refleksi, guru memberikan evaluasi. Pada tahap ini proses evaluasi dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*. *Authentic assessment* merupakan penilaian yang dilakukan secara komprehensif untuk menilai mulai dari masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*) pembelajaran. *Self assessment* merupakan merupakan penilaian yang dilakukan sendiri oleh peserta didik secara reflektif untuk membandingkan posisi relatifnya dengan kriteria yang telah ditetapkan.

d. **Apresiasi**

Pada tahap ini guru memberikan penghargaan atas respon peserta didik yang telah melakukan proses pembelajaran dengan baik. Diupayakan setiap peserta didik mendapatkan hal yang positif, sehingga seluruh peserta didik merasa berhasil dalam melakukan tugas gerak yang diberikan. Penghargaan yang diberikan seharusnya tidak hanya mengacu pada hasil akhir (*output*), tetapi juga memperhatikan kemajuan proses yang sudah dicapai oleh peserta didik.

e. Tindak **Lanjut**

Guru mengaitkan materi yang dipelajari dengan pembiasaan dan manfaat yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Guru juga menjelaskan kepada peserta didik tentang materi pembelajaran yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya.

f. Do'a Penutup

Guru atau peserta didik memimpin do'a penutup dan bersyukur telah mendapatkan pembelajaran PJOK pada hari ini.

BAB II PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian, maka simpulan dari penelitian ini adalah:

1. Model pembelajaran PJOK yang mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik telah dikembangkan dan diujicobakan pada satuan pendidikan terpilih telah dihasilkan dengan mengikuti langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:
 - a. Persiapan guru PJOK sebelum pembelajaran yang meliputi persiapan perangkat pembelajaran berupa silabus, RPP, lembar presensi, dan lembar penilaian dan menyiapkan peralatan dan peta setting/tata letak alat pembelajaran.
 - b. Kegiatan pendahuluan dengan pola **P-A-L-T-P**, yaitu: **p**resensi, **a**persepsi, menyampaikan ruang **l**ingkup pembelajaran, menyampaikan **t**ujuan pembelajaran, dan **p**emanasan.
 - c. Kegiatan Inti dengan pola **T-M-F-P**, yaitu: pemberian **t**ugas gerak menggunakan model *circuit learning*, **m**emonitor tugas gerak, **f**eedback, dan **p**eer observation.
 - d. Kegiatan penutup dengan pola **P-R-E-A-L**, yaitu: **p**endinginan, **r**efleksi pengalaman peserta didik, **e**valuasi proses dan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan teknik *authentic assessment* dan *self assessment*, **a**presiasi, dan tindak **l**anjut.
2. Dari hasil ujicoba model pembelajaran pada beberapa sekolah dasar di Jombang dan Sidoarjo, diketahui bahwa kemampuan berpikir kritis peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah implementasi model pembelajaran inovatif, sedangkan untuk kebugaran jasmani peserta didik meskipun ada beberapa komponen kebugaran jasmani yang tidak mengalami peningkatan, tetapi secara umum tingkat kebugaran jasmani peserta didik mengalami peningkatan antara sebelum dan sesudah implementasi model pembelajaran inovatif, sehingga model pembelajaran yang

dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik.

B. Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, maka dapat dikemukakan beberapa saran-saran yang mendasar sebagai berikut:

1. Guru PJOK dapat menerapkan model pembelajaran ini pada peserta didik khususnya pada tingkat Sekolah dasar di kelas IV, yang fokus tujuan pembelajarannya adalah peningkatan kemampuan berpikir kritis dan kebugaran jasmani peserta didik.
2. Guru PJOK dan Guru Kelas dapat mengukur kemampuan berpikir kritis peserta didik dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh peneliti khususnya pada tingkat Sekolah dasar di kelas IV.
3. Para peneliti yang akan melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani, dapat menggunakan tes kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini.
4. Para orang tua peserta didik perlu diberikan pemahaman yang mendasar tentang kebugaran jasmani melalui *parenting program*, sehingga apa yang diterapkan di sekolah juga dapat diterapkan para orang tua di rumah.
5. Para peneliti masih belum banyak yang mengangkat tentang kemampuan berpikir kritis atau fungsi kognitif secara umum pada peserta didik, sehingga perlu dilakukan penelitian yang sejenis dengan memperhatikan karakteristik peserta didik dan sekolah yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bevans, K.B., Fitzpatrick, L-A., Sanchez, B.M., Riley, A.W., & Forrest, C. 2010. "Physical Education Resources, Class Management, and Student Physical Activity Levels: A Structure-Process-Outcome Approach to Evaluating Physical Education Effectiveness." *Journal School Health*. 80 (12): 573-580.
- Chomitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F., & Hacker, K.A. 2009. "Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results from Public School Children in the Northeastern United States." *Journal of School Health*, 79: 30-37.
- Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J., & Malina, R.M. 2006. "Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children." *Journal of the American College of Sports Medicine*, 38 (8): 1515-1519.
- Cveji , D., Pejovi , T., & Ostoji , S. 2013. "Assessment of Physical Fitness in Children and Adolescents." *Physical Education and Sport*. 11 (2): 135-145.
- Darst, P.W., Pangrazi, R.P., Sariscsany, M.J., & Brusseau, T.A. 2012. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students (7th Edition.)*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- DeBono, E. 2010. *Think! Berpikirlah Sebelum Terlambat*. Alih Bahasa, Martha Indrati. Jakarta: Grasindo.
- Donnelly, J.E., Greene, J.L., Gibson, CA., Smith, B.K., Washburn, R.A., Sullivan, D.K., DuBose, K., Mayo, M.S., Schmelzle, K.H., Ryan, J.J., Jacobsen, D.J. & Williams, S.L. 2009. "Physical Activity Across The Curriculum (PAAC): A Randomized Controlled Trial to Promote Physical Activity and Diminish Overweight and Obesity in Elementary School Children." *Preventive Medicine*, 49 (4): 336-341.
- Filsaime, D.K. 2008. *Menguak Rahasia Berpikir Kritis dan Kreatif*. Alih Bahasa, Sunarni. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Fleshner M. 2000. "Exercise and Neuroendocrine Regulation of Antibody Production: Protective Effect of Physical Activity on Stress-induced Suppression of the Specific Antibody Response." *International Journal Sports Medicine*. 21: 4-19. doi:10.1055/s-2000-1454
- France, R.C. 2009. *Introduction to Physical Education and Sport Science*. New York: Delmar, Cengage Learning.

- Hardy, L. L., Kelly, B., Chapman, K., King, K., & Farrell, L. 2010. "Parental Perceptions of Barriers to Children's Participation in Organised Sport in Australia." *Journal of Paediatrics and Child Health*. 46: 197-203.
- Hillman, C. H., Castelli, D. M., & Buck, S. M. 2005. "Aerobic Fitness and Neurocognitive Function in Healthy Preadolescent Children." *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37 (11): 1967-1974.
- Kardi, S. & Nur, M. 2000. *Pengajaran Langsung*. Surabaya: University Press.
- Keeley, T.J.H. & Fox, K.R. 2009. "The Impact of Physical Activity and Fitness on Academic Achievement and Cognitive Performance in Children." *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2 (2): 198-214.
- Krulik, S., & Rudnick, J.A. 1996. *The New Sourcebook for Teaching Reasoning and Problem Solving in Elementary School*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Mahar, M.T., Murphy, S.K., Rowe, D.A., Shield, A.T., & Raedeke, T.D. 2006. "Effect of a Classroom-based Program on Physical Activity and On-task Behavior." *Medical Science Sport Exercise*. 38: 2086-2094.
- Mawer, M. 2003. Teaching Styles and Teaching Approaches in Physical Education: Research Developments. In Hardy, C. A., & Mawer, M. (Eds.), *Learning and Teaching in Physical Education*. 83-104. Philadelphia: Falmer Press Taylor and Francis Group.
- McBride R.E. 2004. "If You Structure It, They Will Learn...Critical Thinking in Physical Education Classes." *The Clearing House*. 77 (3): 114-117.
- McBride, R.E. 1992. "Critical Thinking: An Overview With Implications For Physical Education." *Journal of Teaching in Physical Education*. 11 (2): 112-125.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 2000. *Teaching Physical Education (5th Edition)*. New York: Benjamin Cummings.
- Mutohir, T.C., & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: Bessindo Primalaras.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Nomor 64 Tahun 2013 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan*. . [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 31 Januari 2014).

- Sallis, J.F., Prochaska, J.J., & Taylor, W.C. 2000. "A Review of Correlates of Physical Activity of Children and Adolescents." *Journal of the American College of Sports Medicine*. 32 (5): 963-975.
- Schafersman, S.D. 1991. *An Introduction to Critical Thinking*. Retrieved Juny 2, 2015, from <http://www.freeinquiry.com/critical-thinking.html>
- Schwager, S., & Labate, C. 1993. "Teaching for Critical Thinking in Physical Education." *Journal of Teaching in Physical Education*. 64 (5): 24-26.
- Scriven, M., & Paul, R. 2007. *Defining Critical Thinking*. The Critical Thinking Community: Foundation for Critical Thinking. Retrieved Juni 2, 2015, from http://www.criticalthinking.org/aboutCT/define_critical_thinking.cfm
- Snyder, L.G. & Snyder, M.J. 2008. "Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills." *The Delta Pi Epsilon Journal*. 1 (2): 90-99.
- Starc, G. & Strel, J. 2012. "Influence of the Quality Implementation of a Physical Education Curriculum on the Physical Development and Physical Fitness of Children." *BMC Public Health*. 12 (61): 1-7.
- Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, O.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. 2005. "Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth." *Journal of Pediatrics*. 146: 732-737.
- Studenski, S., Carlson M.C., Fillit H., Greenough W.T., Kramer A., & Rebok G.W. 2006. "From bedside to bench: Does Mental and Physical Activity Promote Cognitive Vitality in Late Life?" *Science of Aging Knowledge Environment*. 28 (10): 21. doi: 10.1126/sageke.2006.10.pe21
- Suroto & Khory, F.D. 2014. *Peningkatan Keterampilan Mengelola Pembelajaran Siswa Aktif Melalui Pendekatan Lesson Study (Studi pada Guru Penjasorkes SDN di Kecamatan Taman Sidoarjo)*. Laporan Penelitian Hibah Bersaing. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Negeri Surabaya.
- Taras, H. 2005. "Physical Activity and Student Performance at School." *Journal of School Health*. 75: 214-218.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. 2005. "Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults." *Sports Medicine*. 35 (2): 89-105.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. 2010. "Relationships of Physical Activity to Brain Health and the Academic Performance of School Children." *American Journal of Lifestyle Medicine*. 4 (2): 138-150.

Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. [Online]. Tersedia: <http://www.kemdikbud.go.id/> (diunduh tanggal 26 April 2013).

Wittberg, R.A., Northrup, K.L., & Cottrel, L. 2009. "Children's Physical Fitness and Academic Performance." *American Journal of Health Education*. 40 (1): 30-36.

Woods, A.M. & Book, C. 1995. "Critical Thinking in Middle School Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 66 (6): 39-43.

RENCANA PELAKSAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:
Matapelajaran	:	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester	:	IV (Empat)/I (Satu/Ganjil)
Tema/Sub-Tema	:	Selalu Berhemat Energi/Macam-Macam Energi
Materi Pokok	:	Gerak Dasar (Jalan, Lari, & Lompat)
Alokasi Waktu	:	4 x 35 menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.	1.1. Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai 1.2. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang pencipta	
2.	2.1. Menunjukkan disiplin, kerja sama, toleransi, belajar menerima kekalahannya dan kemenangan, tanggung jawab, menghargai perbedaan	
3.	3.1 Memahami pengaruh aktivitas fisik dan istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan	3.1.1 Mengetahui pentingnya istirahat 3.1.2 Membedakan pertumbuhan dengan perkembangan 3.1.3 Menyebutkan pengaruh istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan secara sederhana
4.	4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar untuk membentuk gerakan dasar atletik, jalan, dan lari yang dilandasi konsep gerak melalui permainan dan atau tradisional	4.1.1 Melakukan gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan berbagai variasi

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pengamatan gambar peristiwa suatu pertandingan, siswa dapat membiasakan sikap sportif untuk menerima kekalahan dan kemenangan di sekolah pada saat pembelajaran PJOK
2. Dengan diskusi kelompok, siswa dapat mengetahui perlunya istirahat
3. Dengan diskusi kelompok, siswa dapat membedakan pertumbuhan dengan perkembangan
4. Dengan diskusi kelompok, siswa dapat menyebutkan pengaruh istirahat terhadap pertumbuhan dan perkembangan secara sederhana.
5. Dengan kegiatan variasi lari dan jalan melalui lintasan lurus, zig-zag, dan berbelok-belok, siswa mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar lari, jalan, dan lompat dengan teknik yang benar.

D. Materi Pembelajaran (rincian dari Materi Pokok)

Gerak dasar jalan, lari, dan lompat

E. Metode Pembelajaran (rincian dari Kegiatan Pembelajaran)

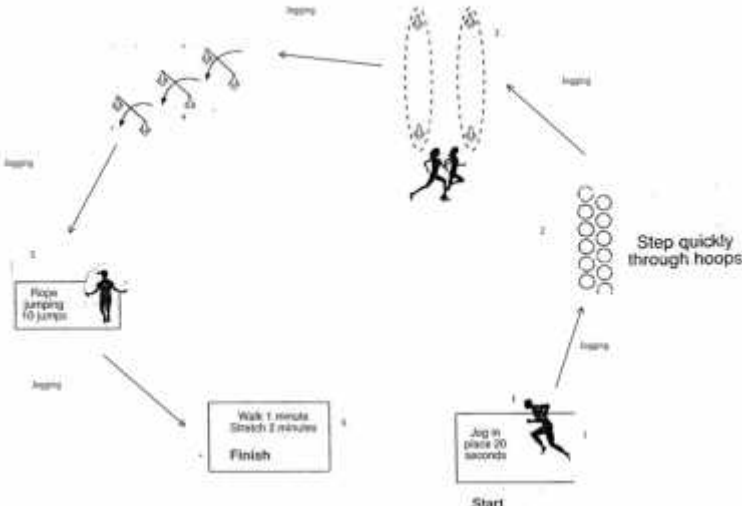
1. Pendekatan : *Scientific* (Mengamati, Menanya, Mencoba, Menelaah/Mengasosiasikan, dan Mengkomunikasikan)
2. Metode : Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi, Ceramah, dan Demonstrasi

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran : Gambar, LCD, Komputer
2. Alat Pembelajaran : Kun (*cone*), tongkat, gelang-gelang (*hullahoop*), *skipping*, dan tiang lompat setinggi 30 cm
3. Sumber Pembelajaran :
 Afriki, dkk. 2013. *Buku Siswa Kelas IV Tema 2 "Selalu Berhemat Energi"*.
 Buku Tematik Terpadu kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 Afriki, dkk. 2013. *Buku Guru Kelas IV Tema 2 "Selalu Berhemat Energi"*. Buku Tematik Terpadu kurikulum 2013. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 Gozzoli, C. dkk, 2006. *Educational Cards Kid's Athletics*. IAAF.
 Gambar/Video Perlombaan Atletik (online www.youtube.com)
 Gambar/Video Gerak Dasar (online www.sparkpe.org)

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi salam dan menanyakan kabar peserta didik. 2. Peserta didik berdoa bersama dipimpin salah satu peserta didik. 3. Guru mengecek kehadiran peserta didik. 4. Guru menyampaikan tema dan subtema yang akan dipelajari. 5. Guru menyampaikan materi pokok dalam pembelajaran. 	25 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<p>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dalam kegiatan pembelajaran.</p> <p>7. Guru melakukan apersepsi menghubungkan apa yang diketahui peserta didik dengan materi yang akan dipelajari (Mengkomunikasikan)</p> <p>8. Melakukan pemanasan untuk mempersiapkan peserta didik memasuki kegiatan ini. Pemanasannya adalah sebagai berikut:</p> <p>Permainan Bintang Beralih (Kucing-Kucingan)</p> <p><u>Cara bermain:</u></p> <p>Guru mengorganisasikan peserta didik untuk berpasangan dua orang dan membentuk kelompok dengan berbentuk lingkaran. Kemudian guru akan menunjuk dua orang sebagai orang yang mengejar dan dikejar. Peserta didik yang dikejar harus berlari menghindari untuk jangan sampai tersentuh oleh peserta didik yang bertugas sebagai pengejar. Peserta didik yang dikejar hanya boleh hinggap didepan barisan 2 peserta didik yang membentuk lingkaran, lalu peserta didik paling belakang harus berlari untuk menjadi yang dikejar dan menghindari peserta didik yang mengejar. Begitu seterusnya sampai guru memberi tanda permainan telah selesai. (Mencoba)</p>	
Inti	<p>1. Pada kegiatan Inti, <i>setting</i> pembelajaran seperti tampak pada gambar di bawah ini:</p>  <p style="text-align: center;">Gambar 1. Setting Pembelajaran PJOK</p> <p>2. Sebelum peserta didik mempraktikkan/ mencoba proses pembelajaran yang telah dirancang, guru menjelaskan terlebih dulu tugas gerak apa yang dilakukan oleh peserta didik di setiap pos tugas gerak. (Mengamati)</p> <p>2.1 Pos pertama adalah <i>jogging</i> ditempat selama 60 detik</p> <p>2.2 Pos kedua adalah melompat ke lingkaran sebanyak 7 buah lingkaran dari <i>hula hoop</i></p> <p>2.3 Pos ketiga adalah <i>shuttle-run</i> sebanyak dua set dengan masing-masing set tiga putaran</p>	90 menit

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<p>2.4 Pos keempat adalah lompat tiang setinggi 30 cm sebanyak 7 buah</p> <p>2.5 Pos kelima adalah lompat tali sebanyak 30 kali</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ masing-masing peserta didik melakukan sebanyak dua kali [3x] putaran ➤ perpindahan peserta didik dari pos ke pos yang lain ada waktu jeda (istirahat) selama 30 detik ➤ setiap tugas gerak di masing-masing pos dilakukan peserta didik ± 60 detik ➤ Satu putara ± 15 menit <p>3. Peserta didik melakukan tugas gerak yang sudah dijelaskan oleh guru (Mencoba)</p>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama peserta didik menyimpulkan/merefleksi proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. (Mengkomunikasikan) 2. Guru melakukan penilaian kepada peserta didik terkait materi pembelajaran yang telah dilaksanakan (penilaian pengetahuan berupa lembar kerja siswa). 3. Guru memberikan apresiasi terhadap peserta didik yang melukan proses pembelajaran dengan baik dan benar. 4. Guru memberikan PR (pekerjaan rumah) kepada peserta didik. (Bisa berupa tugas gerak [keterampilan] maupun pengetahuan) 5. Guru melakukan pendinginan. Misal: membuat lingkaran besar sambil memegang pundak teman atau bergandengan tangan serta menyanyikan lagu anak-anak (contoh: gundul-gundul pacul). 6. Bersama peserta didik berdo'a atas kelancaran selama proses pembelajaran berlangsung dan mengakhiri proses pembelajaran PJOK. 	25 menit

H. Penilaian

1. Jenis/Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

Guru bisa melakukan penilaian dari kompetensi ini dari awal pembelajaran sampai akhir pembelajaran selesai (selama proses pembelajaran)

b. Penilaian Pengetahuan

Guru bisa melakukan penilaian dari kompetensi ini dengan cara memberikan beberapa daftar pertanyaan terkait materi pembelajana pada waktu kegiatan penutup proses pembelajaran.

c. Penilaian Keterampilan

Guru bisa melakukan penilaian dari kompetensi ini pada waktu peserta didik melakukan tugas gerak selama proses pembelajaran (unjuk kerja).

2. Bentuk Instrumen

a. Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

Lembar Observasi Penilaian Sikap

No.	Nama	Aspek Penilaian				Rata-Rata Nilai	Predikat	
		Keseriusan dalam Berdo'a	Kerjasama	Tekun	Teliti			
1								
2								
3								
4								
5								
Dst.								

b. Penilaian Pengetahuan

TES PEMAHAMAN (TES PENGETAHUAN/KOGNITIF)

Nama:

No. Absen:

	<p>Apakah nama gerakan seperti pada gambar di samping?</p> <p>Bagaimana cara melakukan gerakan seperti pada gambar di samping:</p> <p>Apakah dalam pembelajaran tadi kamu bisa melakukannya?</p>
	<p>Apakah nama gerakan seperti pada gambar di samping?</p> <p>Bagaimana cara melakukan gerakan seperti pada gambar di samping:</p> <p>Apakah dalam pembelajaran tadi kamu bisa melakukannya?</p>
	<p>Apakah nama gerakan seperti pada gambar di samping?</p> <p>Bagaimana cara melakukan gerakan seperti pada gambar di samping:</p> <p>Apakah dalam pembelajaran tadi kamu bisa melakukannya?</p>
	<p>Apakah nama gerakan seperti pada gambar di samping?</p> <p>Bagaimana cara melakukan gerakan seperti pada gambar di samping:</p> <p>Apakah dalam pembelajaran tadi kamu bisa melakukannya?</p>

Lembar Penilaian Pengetahuan

No.	Nama	Aspek Penilaian				Nilai	Tuntas / Tidak Tuntas
		Gambar 1	Gambar 2	Gambar 3	Gambar 4		
1							
2							
3							
4							
5							
Dst.							

c. Penilaian Keterampilan

Lembar Observasi Penilaian Sikap

No.	Nama	Aspek Penilaian			Nilai Total	Nilai Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Jalan	Lari	Lompat			
1							
2							
3							
4							
5							
Dst.							

3. Pedoman Penskoran

a. Penilaian Sikap (Spiritual dan Sosial)

Penilaian sikap dengan menasukkan skor yang diperoleh masing-masing peserta didik, dengan ketentuan sebagai berikut:

Nilai 4 = Baik Sekali

Nilai 3 = Baik

Nilai 2 = Kurang

Nilai 1 = Kurang Sekali

Rata-rata nilai diperoleh dengan cara menghitung:

$(\text{skor yang diperoleh} \times 4)$

$\frac{\text{skor maksimal}}$

Keterangan predikat nilai diperoleh dari nilai rata-rata dengan ketentuan sebagai berikut:

Rentang Skor	Predikat	
3,67 - 4,00	A	Sangat Baik (SB)
3,34 - 3,66	A-	
3,01 - 3,33	B+	Baik (B)
2,67 - 3,00	B	
2,34 - 2,66	B-	Cukup (C)
2,01 - 2,33	C+	
1,67 - 2,00	C	
1,34 - 1,66	C-	Kurang (K)
1,01 - 1,33	D+	
0,00 - 1,00	D	

b. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dilakukan dengan menganalisis hasil lembar kerja yang telah dikerjakan oleh masing-masing peserta didik.

Masing-masing soal bergambar ada tiga pertanyaan, dengan bobot penilaian yang berbeda:

Pertanyaan pertama apabila jawaban benar nilai maksimal 5

Pertanyaan kedua apabila penjelasan benar nilai maksimal 15

Pertanyaan ketiga apabila peserta didik menjawab dengan jawaban BISA nilai 5

c. Penilaian Keterampilan

Berdasarkan pengamatan, lihatlah keterampilan pada setiap peserta didik dengan memberi skor 1-4 pada lembar observasi dengan ketentuan sebagai berikut:

Nilai 4 = empat kriteria benar

Nilai 3 = tiga kriteria benar

Nilai 2 = dua kriteria benar

Nilai 1 = satu kriteria benar

Kriteria penilaian adalah: pandangan mata, sikap tangan, sikap badan, dan tumpuan kaki.

Penilaian keterampilan dengan memasukkan skor yang diperoleh masing-masing peserta didik, dengan ketentuan sebagai berikut:

Nilai diperoleh dengan cara menghitung:

$$\frac{\text{Nilai yang diperoleh}}{\text{Nilai maksimal}} \times 100$$

Mengetahui,
Kepala Sekolah
SDN

Jombang, 2015
Guru PJOK
SDN

.....

.....

Lampiran 2. Instrumen Tes Kemampuan Berpikir Kritis

INSTRUMEN TES KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS**A. Identitas Peserta Tes**

Nama : Jenis Kelamin : Putera / Puteri
 SD/Kelas :/..... No. Absen :

B. Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Tes ini dilaksanakan di dalam kelas dengan diawasi oleh seorang pengawas atau lebih, dengan rasio 1:20, artinya satu orang pengawas maksimal mengawasi 20 peserta tes.
2. Tes Kemampuan Berpikir Kritis ini terdiri dari 12 item tes dan dikerjakan dalam waktu **60 menit**.
3. Item tes dengan batasan waktu (nomor 1, 2, dan 3) dikerjakan terlebih dahulu satu per satu sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.
4. Setelah mengerjakan dengan batasan waktu selesai dikerjakan, maka peserta tes mengerjakan item tes yang telah ditentukan.
5. Semua jawaban ditulis secara langsung pada kolom jawaban di bawah item tes yang telah disediakan.

C. Soal

1. Pilihlah jawaban dari tiap-tiap pertanyaan di bawah ini dengan memilih satu dari alternatif jawaban yang telah disediakan. Kerjakan dalam waktu **5 menit!!**

No.	Pertanyaan	Jawaban	Pilihan Jawaban
1.	Bahan dari kecap, tahu, dan tempe adalah...		a. Vitamin A
2.	Sikap dan perilaku yang secara teratur melaksanakan tugas sesuai tata tertib yang berlaku disebut...		b. Jagung c. Protein
3.	Andi selalu bangun kesiangan, sikap Andi adalah sikap yang...		d. Lemak
4.	Dinda berjanji untuk belajar bersama di rumah Danu. Dinda anak yang disiplin, maka ia akan...		e. Kedelai f. Kedisiplinan
5.	Di sekolah, kita harus menaati aturan yang berlaku, yang disebut...		g. Tidak Disiplin
6.	Jika kita saling bertenggang rasa antar teman, maka akan tercipta suasana yang...		h. Menepati Janji
7.	Untuk mencegah penyakit sariawan dan gusi berdarah, kita harus banyak makan...		i. Tata Tertib Sekolah
8.	Untuk mencegah penyakit mata, kita harus cukup makan...		j. Rukun
9.	Yang berguna sebagai zat pembangun untuk menggantikan sel-sel yang telah rusak, yaitu...		k. Vitamin C l. Kepercayaan
10.	Yang membantu proses pembentukan sel dalam darah, yaitu...		m. Berbohong n. Vitamin K

Nomor Absen:.....

2. Gambar di bawah ini sekilas sama. Namun jika kamu teliti ada 10 perbedaan yang mencolok. Dalam waktu **5 menit**, lingkarilah **10 perbedaan** diantara kedua gambar di bawah ini!

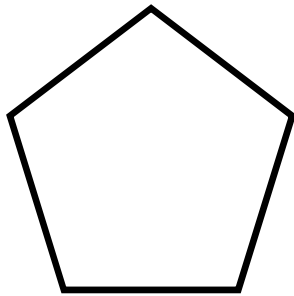


3. Hubungkan seriap huruf di dalam tabel alphabet di bawah ini secara **horizontal, vertikal, dan diagonal**, sehingga membentuk kata-kata yang telah disediakan. Kerjakan dalam waktu **5 menit!!**

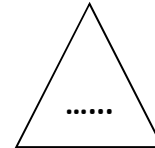
X	B	C	A	T	U	R	L	L	G	G	H
A	C	O	Q	W	E	R	T	Y	U	I	I
C	D	T	L	K	T	R	E	W	Q	I	L
V	S	U	R	A	T	L	E	T	I	K	U
E	E	G	I	S	V	S	B	S	E	R	J
I	P	D	S	T	S	O	U	D	F	Q	H
O	A	W	Q	I	W	Q	L	R	E	W	G
P	K	Q	R	R	Q	Y	U	I	L	E	Q
K	B	Q	E	R	R	T	T	L	K	R	W
L	O	A	A	S	W	V	A	B	N	T	B
M	L	S	D	V	R	E	N	A	N	G	O
O	A	E	N	R	E	S	G	A	D	F	L
F	E	N	P	O	V	I	K	N	M	E	A
E	Q	W	E	A	T	Y	I	U	L	I	B
W	Q	R	T	E	N	I	S	M	E	J	A
Q	W	E	E	R	Y	A	I	O	P	K	S
G	E	A	S	E	R	G	H	H	J	L	K
H	D	G	T	T	U	I	L	A	P	N	E
K	V	W	Q	W	A	S	Y	U	N	M	T

RENANG SEPAKBOLA BOLABASKET KASTI BULUTANGKIS
 CATUR BOLAVOLI PANAHAN TENISMEJA ATLETIK

4. Perhatikan gambar di bawah ini



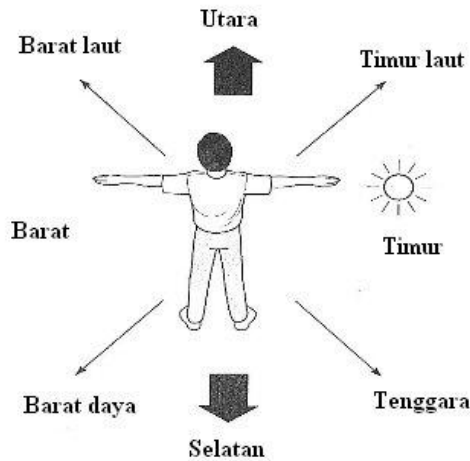
Gambar di samping sekilas tampak tidak ada gambar segitiga. Namun bila kamu teliti, ada banyak segitiga yang tersembunyi. Berapa banyak segitiga yang terdapat di dalam bangun segilima tersebut?



5. Tandai dengan silang (X) bila alasan di bawah ini tidak mendukung pernyataan yang telah disediakan, dan tandai dengan centang (v) bila alasan di bawah ini mendukung pernyataan yang telah disediakan.

ALASAN	TANDA	PERNYATAAN
Untuk menggapai cita-cita kita		SEKOLAH ITU PENTING
Hanya untuk mendapatkan ijazah		
Supaya menjadi pintar dan cerdas		
Sebagai sarana mengembangkan diri dan kreativitas		
Untuk bergaya (gaya-gayaan)		
Untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang luas		
Untuk bisa berbuat curang		
Agar menjadi kaya		
Sungai sebagai lahan mencari penghasilan (pekerjaan)		SUNGAI ITU SUMBER KEHIDUPAN
Sungai sebagai sumber penyakit		
Sungai sebagai tempat pembuangan sampah		
Sungai sebagai sarana transportasi		
Sungai menyebabkan banjir		
Sungai sebagai lahan irigasi dan pengairan di sawah		
Sungai sebagai tempat budidaya ikan		
Sungai mencemari lingkungan disekitarnya		
Mencegah lebih baik daripada mengobati		SEHAT ITU MAHAL
Malas berolahraga		
Jangan makan dan minum secara berlebihan		
Makan dan minum secara tidak teratur		
Mempunyai pola makanan yang tidak sehat dan berlebihan		
Rajin makan buah dan makanan sehat		
Berolahraga secara rutin dan terus menerus		
Banyak makan makanan yang berlemak		

6. Perhatikan gambar arah mata angin di bawah ini!!



- a. Toni berjalan ke arah utara kemudian berbelok 90° ke kanan. Sekarang Toni berjalan ke arah mana
- b. Berapa derajat sudut yang dibentuk antara arah utara dan arah timur
- c. Arah mata angin yang sejajar dengan arah jarum jam menunjukkan angka tiga adalah arah

7. Coba kamu lengkapi percakapan di bawah ini, agar sesuai dengan apa yang dibicarakan!!

8. Simak baik-baik percakapan ini:

Nurul : "Bulan November mendatang dijadikan Bulan Imunisasi Polio. Kami ingin mengetahui apakah sebenarnya penyakit polio itu, Dok?"

Dokter Yudi : "Penyakit polio adalah sejenis penyakit yang menyerang sumsum tulang belakang manusia, khususnya pada anak-anak usia SD."

Dari percakapan di atas, pertanyaan apa lagi yang mungkin disampaikan oleh Nurul? Tuliskan!

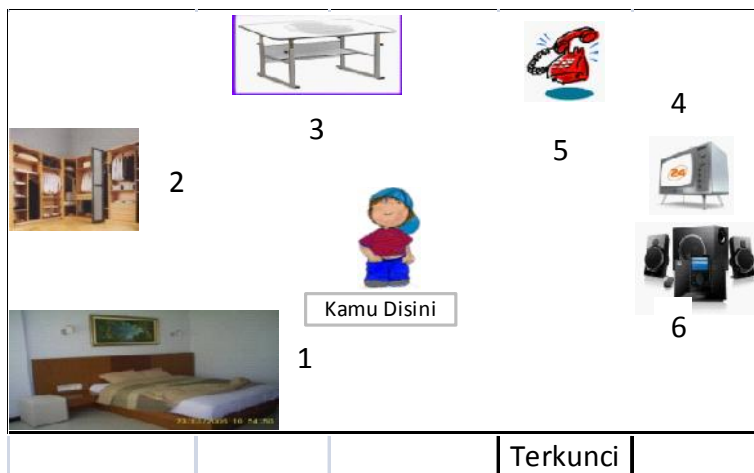
Nurul:.....

9. Tandai dengan centang (v) pada kolom yang tersedia bila hal tersebut merupakan kegunaan dari pipa



Penggunaan	Tanda	Penggunaan	Tanda
Penggaris (membuat garis)		Alat ukur (meteran)	
Penghapus		Membuat lingkaran	
Saluran air		Penyangga rumah	
Tempat sampah		Tiang atau tongkat	
Pot bunga		Tempat duduk	

10. Apa saja yang bisa kamu lakukan bila kamu berada dalam sebuah kamar yang di dalamnya ada sebuah tempat tidur (nomor 1), lemari (2), meja belajar (3), televisi (4), telephone (5), dan pengeras suara (6), dan kamar tersebut terkunci, seperti gambar di bawah ini. Sedangkan 10 menit lagi kamu akan berangkat ke sekolah.



Yang akan saya lakukan adalah:

.....

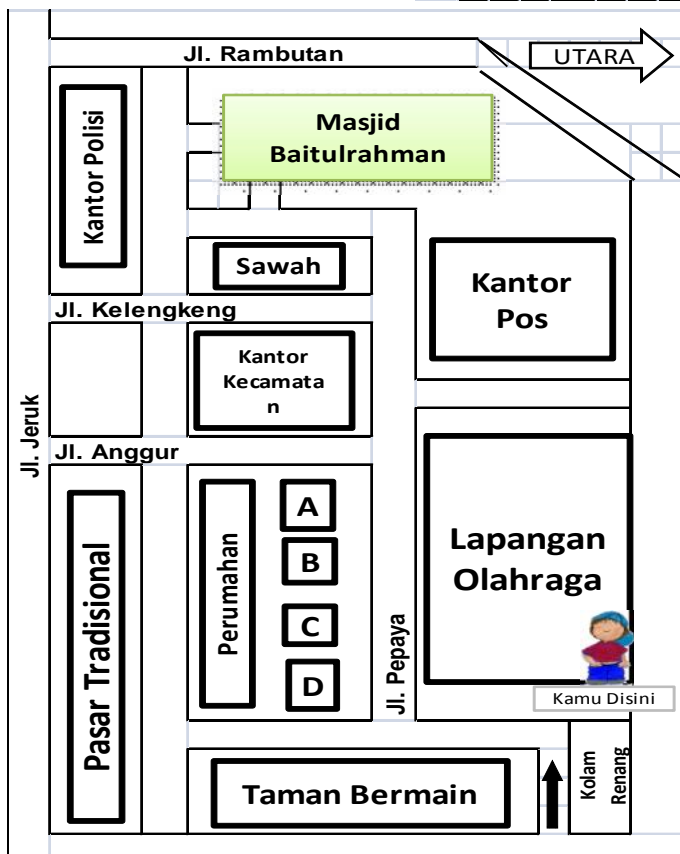
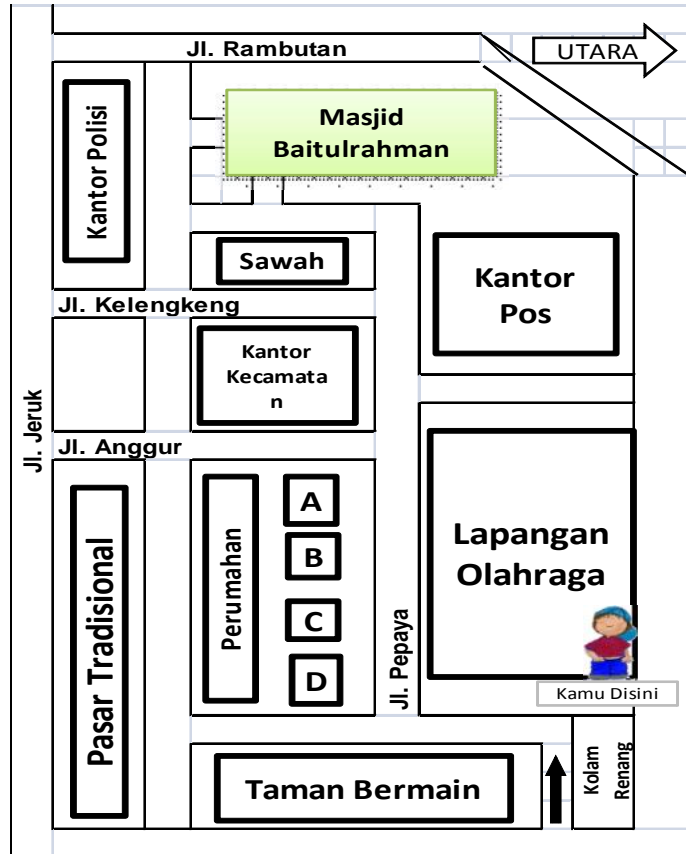
11. Buatlah pertanyaan dari cerita berikut ini.

Iva dan Ana pergi ke pasar untuk membeli jeruk. Iva membeli 3 kilogram dan Ana membeli 4 kilogram. Setiap kilogram berisi 5 buah dan harganya Rp. 5.000,- tiap kilogramnya. Masing-masing dari mereka membawa uang sebesar Rp. 20.000,-.

.....

12. Perhatikan gambar di bawah ini.

Apabila kamu sekarang berada di kolam renang dan akan menuju Masjid Baitulrahman. Coba tunjukkan ada berapa cara untuk menuju ke Masjid Baitulrahman..!! **Tunjukkan dengan simbol yang berbeda.**



Lampiran 3. Instrumen Tes Kesegaran Jasmani

TES KESEGERAN JASMANI DALAM PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

Instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJ) dalam mata pelajaran PJOK untuk usia 10-12 tahun terdiri dari: (1) Indeks Massa Tubuh (IMT); (2) *sit and reach*; (3) baring duduk selama 30 detik; (4) *trunk lift*; dan (5) *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*. TKJ merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus dan tidak terputus. Adapaun tata cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Index Massa Tubuh (IMT)/*Body Mass Index* (BMI)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan alternatif pengukuran komposisi tubuh selain *skinfold test*, tetapi IMT tidak menunjukkan pengukuran lemak tubuh. Cara menentukan IMT adalah berat badan (dalam satuan kilogram) dibagi tinggi badan kuadrat (dalam satuan meter). Standar penilaian yang digunakan merujuk kepada Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak yang dilekuarkan oleh Kementerian Kesehatan republik Indonesia tahun 2010.

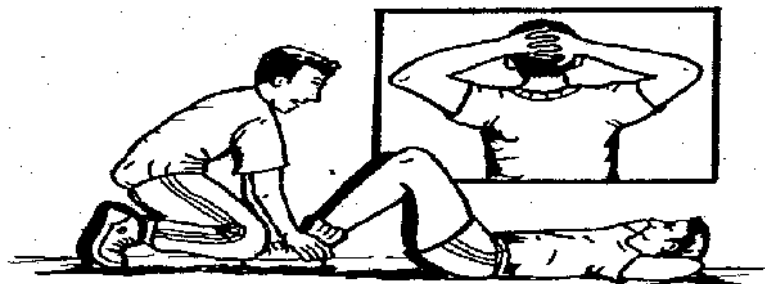
$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

2. *Sit and Reach*

Tes ini digunakan untuk mengukur kelentukan punggung dan lutut peserta didik. Peserta didik duduk di lantai dengan posisi kaki lurus dan kedua telapak kaki berada pada sisi kotak. Peserta didik berusaha mendorong skala pengukuran dengan menggunakan ujung jari dengan syarat kaki harus tetap lurus. Guru/teman/petugas mencatat perolehan skala yang dihasilkan oleh peserta didik.

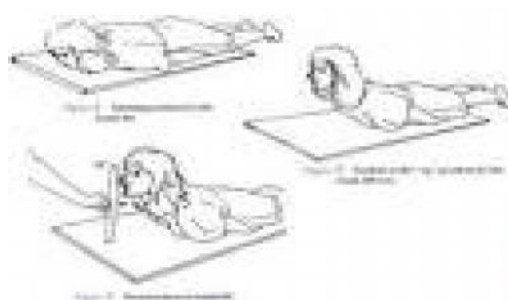
3. Baring Duduk selama 30 detik

Tes ini bisa disebut dengan *sit-up* yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Cara melakuakn tes ini adalah subjek berbaring di atas lantai, kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dna kedua tangan menyentuh lantai. Tes ini membutuhkan batuan seorang teman untuk membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat ke atas. Bila terdengar aba-aba dari guru/pelatih/petugas untuk memulai, maka subjek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali kesikap awal. Lakukan gerakan ini selama 30 detik tanpa istirahat.



4. Trunk Lift

Peserta didik tengkurap di atas karpet dengan posisi wajah menghadap ke bawah. Bila ada instruksi dari guru atau teman, maka angkat wajah secara perlahan dari lantai karpet. Capain yang paling tinggi oleh peserta didik yang melaksanakan tes dari dua kali kesempatan.



5. *The PACER: a 20-meter Multistage Shuttle Run*

The PACER: a 20-meter multistage shuttle run adalah hal yang baru dalam mengukur kapasitas aerobik untuk anak muda. Jarak 20 meter yang ditandai oleh *cone* oleh masing-masing sisi dan diringin dengan musik. *The PACER* dimulai dengan dengan irama yang lambat dan akan bertambah cepat dalam setiap menit. Peserta didik berlari dari satu sisi ke sisi yang lain. Beberapa peserta didik dalam satu kelas dapat melakukan tes ini dalam satu waktu, peserta didik yang lain mengawasi teman yang sedang melakukan tes ini satu persatu. Guru atau teman mencatat jumlah putaran/balikan yang diperoleh.

Standar Nilai Tes Kesegaran Jasmani Usia 10-12 Tahun

Laki-Laki				
IMT	<i>Sit and Reach (inches)</i>	Baring Duduk (30")	<i>Trunk Lift</i>	<i>PACER 20-m (balikan)</i>
16,4 – 17,5	8	15 - 23	9 - 12	23 - 72

Perempuan				
IMT	<i>Sit and Reach (inches)</i>	Baring Duduk (30")	<i>Trunk Lift (inches)</i>	<i>PACER 20-m (balikan)</i>
16,6 – 17,9	9 - 10	13 - 20	9 - 12	15 - 41

Lampiran 4. *Formative Class Evaluation (FCE)***Lembar Kuisisioner Formative Class Evaluation (FCE)**

Nama : Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan *)
 No Absen : Nama Sekolah :
 Kelas : Hari, Tanggal :

Isilah kuisisioner ini (No. 1 – 9) dengan **tanda check (✓)** pada salah satu kotak jawaban yang tersedia.

Pertanyaan	Jawaban		
1. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah ada sesuatu yang sangat mengesankan kamu?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
2. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu memperoleh pengalaman gerak baru yang sebelumnya tidak bisa kamu lakukan?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
3. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu merasa menjadi paham tentang salah satu topik yang diajarkan?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
4. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu melakukan tugas gerak dengan sungguh-sungguh?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
5. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu mengikutinya dengan perasaan senang?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
6. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu belajar dengan tidak merasa terpaksa?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
7. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu berlatih keras untuk berhasil melakukannya?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
8. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu belajar bersama teman dalam situasi bersahabat?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu
9. Dalam kelas penjasorkes tadi, apakah kamu dengan teman saling membantu dan mengajari?	<input type="checkbox"/> Ya	<input type="checkbox"/> Tidak	<input type="checkbox"/> Tidak tahu

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Ketintang
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T : +6231 - 8293484
F : +6231 - 8293484
laman: <http://pasca.unesa.ac.id>
email : admin@pasca.unesa.ac.id

Nomor : 3255 /UN38.8.1/LT/2014
Hal : Izin Pengumpulan Data Penelitian

8 Juli 2014

Yth. **1. Kepala UPT Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kec. Taman, Sidoarjo**
2. Kepala UPT Dinas Pendidikan dan kebudayaan Kec. Jetis, Mojokerto
3. Kepala UPT Dinas pendidikan dan Kebudayaan Kec. Sumobito, Jombang di Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini Wakil Direktur I Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya, dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

nama : **Wahyu Indra Bayu, M. Pd**
nim : 127946002
lembaga asal : STIKIP PGRI Jombang
alamat : Dsn. Kedung Klinter Rt.02/Rw.01 Canggung, Jetis, Mojokerto

adalah benar-benar mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya Program Doktor (S3) Program Studi Ilmu Keolahragaan Tahun Angkatan 2012/2013 yang akan mengadakan Penelitian pada Lembaga/Sekolah yang Saudara pimpin.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas kami mohon dengan hormat agar yang bersangkutan diberikan izin untuk mengadakan Penelitian guna penyusunan disertasi. Sedangkan judul penelitiannya adalah:

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
BERPIKIR KRITIS DAN KESEGERAN JASMANI**

Demikian, atas perhatian dan bantuan yang diberikan, kami berterima kasih.

Wakil Direktur I.

Prof. Dr. Ismet Basuki, M.Pd.
NIP. 196103261986011001

Tembusan:
1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 6. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sumobito I

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN SUMOBITO I																					
PRE-TEST																					
20 Oktober 2014																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	RI	L	2	4	3	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	5	10	5	2	26	Kritis
2	RA	L	2	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	3	4	7	12	5	5	33	Kritis
3	ADDY	L	3	4	4	1	3	4	3	1	1	2	1	3	3	6	15	4	2	30	Kritis
4	ALHA	P	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	1	1	4	5	13	7	2	31	Kritis
5	ARNF	P	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	8	16	8	7	43	Sangat Kritis
6	ARA	L	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
7	DR	P	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis
8	AF	L	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis
9	FWS	P	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	2	4	8	14	7	2	35	Kritis
10	FF	L	3	4	4	3	4	1	2	1	3	2	1	1	4	6	12	5	2	29	Kritis
11	HAIP	P	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	3	4	8	12	6	3	33	Kritis
12	JD	L	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	6	12	5	4	30	Kritis
13	MA	L	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	2	4	7	12	5	3	31	Kritis
14	MBS	L	3	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	4	7	14	4	2	31	Kritis
15	RGGA	L	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis
16	RAPP	P	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
17	RDI	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
18	RZS	L	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
19	TS	L	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis
20	WERA	P	3	1	3	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	5	10	6	2	27	Kritis
21	IMA	P	2	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	1	4	6	11	6	2	29	Kritis
22	ASFD	P	3	3	3	3	4	2	1	1	3	2	1	2	4	7	11	4	2	28	Kritis
23	AAKW	P	4	4	4	1	4	3	4	3	2	2	4	2	4	5	15	6	7	37	Sangat Kritis
24	DIA	L	3	4	1	1	4	1	2	1	2	4	1	1	4	6	9	4	2	25	Kritis
25	NRA	P	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	1	2	4	5	13	6	3	31	Kritis

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																						
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																						
SDN SUMOBITO I																						
POST-TEST																						
17 Nopember 2014																						
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
1	RI	L	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	7	12	3	2	27	Kritis	
2	RA	L	3	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	3	4	5	15	6	5	35	Kritis	
3	ADDY	L	4	4	3	2	4	1	4	1	1	3	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis	
4	ALHA	P	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	2	2	4	6	13	7	3	33	Kritis	
5	ARNF	P	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	8	15	8	8	43	Sangat Kritis	
6	ARA	L	3	4	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis	
7	DR	P	1	4	2	1	4	1	2	1	3	2	2	2	4	5	8	5	3	25	Kritis	
8	AF	L	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis	
9	FWS	P	3	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	9	13	6	4	36	Kritis	
10	FF	L	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	14	4	2	30	Kritis	
11	HAIP	P	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	4	7	16	4	3	34	Kritis	
12	JD	L	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	7	12	6	4	32	Kritis	
13	MA	L	3	4	3	1	3	3	4	2	2	3	1	3	3	7	13	6	3	32	Kritis	
14	MBS	L	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	8	14	6	4	36	Kritis	
15	RGGA	L	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	8	15	6	4	37	Sangat Kritis	
16	RAPP	P	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	8	15	6	7	40	Sangat Kritis	
17	RDI	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis	
18	RZS	L	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis	
19	TS	L	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis	
20	WERA	P	3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	2	2	4	6	11	4	4	29	Kritis	
21	IMA	P	2	3	3	3	4	4	1	2	2	1	2	1	2	4	7	12	6	2	31	Kritis
22	ASFD	P	2	4	3	3	4	1	1	1	3	3	1	3	4	9	10	4	2	29	Kritis	
23	AAKW	P	4	4	4	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	8	14	7	5	37	Sangat Kritis	
24	DIA	L	3	4	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	11	4	2	27	Kritis	
25	NRA	P	3	4	4	3	4	2	4	1	2	2	1	3	4	8	13	6	2	33	Kritis	

Lampiran 7. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sumobito III

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																						
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																						
DN SUMOBITO I																						
PRE-TEST																						
30 Oktober 2014																						
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
1	FR	L	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis	
2	AS	P	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis	
3	ASDM	L	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis	
4	AYS	P	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis	
5	AJ	L	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis	
6	DSF	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis	
7	FR	P	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis	
8	FR	L	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis	
9	IRA	P	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis	
10	KAAY	P	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis	
11	LDS	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis	
12	LAS	L	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis	
13	MDL	P	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis	
14	MRR	L	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis	
15	MIA	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis	
16	MRAP	L	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis	
17	MR	P	4	4	3	1	4	4	1	4	1	2	3	1	2	4	6	15	6	2	33	Kritis
18	NAF	P	1	4	3	1	3	2	4	1	4	2	1	2	3	5	10	8	2	28	Kritis	
19	NA	L	1	4	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	4	5	9	3	2	23	Kurang Kritis	
20	NAAZ	P	3	4	2	1	4	3	4	1	3	2	1	1	4	4	12	7	2	29	Kritis	
21	NDA	P	3	4	2	2	4	3	1	1	3	2	2	2	4	6	12	4	3	29	Kritis	
22	NIM	P	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	8	14	5	8	39	Sangat Kritis	
23	OAM	P	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	4	5	11	5	4	29	Kritis	
24	SM	P	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis	
25	TGYS	L	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis	
26	WGP	L	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis	
27	RR	L	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis	
28	CPSA	P	2	4	3	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	5	10	5	2	26	Kritis	
29	MAR	P	2	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	3	4	7	12	5	5	33	Kritis	
30	H	P	3	4	4	1	3	4	3	1	1	2	1	3	3	6	15	4	2	30	Kritis	
31	PER	P	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	1	1	4	5	13	7	2	31	Kritis	
32	ABF	L	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	8	16	8	7	43	Sangat Kritis	
33	ATS	L	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis	
34	BDA	L	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis	
35	BA	P	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis	
36	DAAZ	P	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	2	4	8	14	7	2	35	Kritis	
37	DEJ	P	3	4	4	3	4	1	2	1	3	2	1	1	4	6	12	5	2	29	Kritis	
38	DN	P	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	3	4	8	12	6	3	33	Kritis	
39	DAL	P	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	6	12	5	4	30	Kritis	
40	ESM	P	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	2	4	7	12	5	3	31	Kritis	
41	EPA	P	3	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	4	7	14	4	2	31	Kritis	
42	IF	L	3	4	3	3	4	4	1	2	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis	
43	IM	P	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis	
44	KEF	L	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis	
45	NAPS	P	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis	
46	RP	L	1	4	3	3	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis		
47	RPA	P	3	1	3	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	5	10	6	2	27	Kritis	
48	RES	L	2	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	1	4	6	11	6	2	29	Kritis	
49	SAP	P	3	3	3	3	4	2	1	1	3	2	1	2	4	7	11	4	2	28	Kritis	
50	SR	P	4	4	4	1	4	3	4	3	2	2	4	2	4	5	15	6	7	37	Sangat Kritis	
51	TNEP	P	3	4	1	1	4	1	2	1	2	4	1	1	4	6	9	4	2	25	Kritis	
52	KAG	P	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	1	2	4	5	13	6	3	31	Kritis	
53	RKP	L	1	4	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	6	8	5	2	22	Kurang Kritis	
54	APP	P	1	3	3	4	3	4	2	2	1	1	1	2	3	7	11	3	3	27	Kritis	
55	NPR	P	4	2	3	1	4	2	2	1	2	1	1	1	4	3	11	4	2	24	Kurang Kritis	
56	CWAY	P	3	3	3	1	4	2	3	1	2	3	1	1	4	5	11	5	2	27	Kritis	
57	SSA	P	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	1	4	5	16	6	7	38	Sangat Kritis	
58	IBB	L	1	4	3	2	4	4	3	1	4	2	1	2	4	6	12	7	2	31	Kritis	
59	ANPW	P	4	4	3	1	4	2	3	2	2	1	1	1	4	3	13	5	3	28	Kritis	

Lampiran 7. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DI DIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
DN SUMOBITO I																					
POST-TEST																		20 Nopember 2014			
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	FR	L	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis
2	AS	P	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
3	ASDM	L	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
4	AYS	P	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
5	AJ	L	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
6	DSF	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
7	FR	P	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis
8	FR	L	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis
9	IRA	P	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
10	KAey	P	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis
11	LDS	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis
12	LAS	L	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis
13	MDL	P	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis
14	MRR	L	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
15	MIA	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
16	MRAP	L	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis
17	MR	P	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	9	13	7	5	38	Sangat Kritis
18	NAF	P	1	4	4	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	6	11	5	2	28	Kritis
19	NA	L	3	4	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	8	12	6	2	32	Kritis
20	NAAZ	P	1	4	3	3	4	4	3	1	2	2	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis
21	NDA	P	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	9	14	6	3	36	Kritis
22	NIM	P	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	9	15	6	8	42	Sangat Kritis
23	OAM	P	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	9	14	4	5	36	Kritis
24	SM	P	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis
25	TGYS	L	4	4	3	4	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis	
26	WGP	L	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
27	RR	L	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
28	CPSA	P	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	7	12	3	2	27	Kritis
29	MAR	P	3	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	3	4	5	15	6	5	35	Kritis
30	H	P	4	4	3	2	4	1	4	1	1	3	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis
31	PER	P	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	2	2	4	6	13	7	3	33	Kritis
32	ABF	L	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	8	15	8	8	43	Sangat Kritis
33	ATS	L	3	4	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
34	BDA	L	1	4	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	4	4	7	5	2	22	Kurang Kritis
35	BA	P	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis
36	DAAZ	P	3	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	9	13	6	4	36	Kritis
37	DEJ	P	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	14	4	2	30	Kritis
38	DN	P	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	1	4	6	16	4	4	34	Kritis
39	DAL	P	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	7	12	6	4	32	Kritis
40	ESM	P	3	4	3	1	3	3	4	2	2	3	1	3	3	7	13	6	3	32	Kritis
41	EPA	P	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	8	14	6	4	36	Kritis
42	IF	L	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	8	15	5	4	36	Kritis
43	IM	P	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	8	15	7	5	39	Sangat Kritis
44	KEF	L	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	7	11	5	4	29	Kritis	
45	NAPS	P	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
46	RP	L	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis
47	RPA	P	3	2	3	3	4	3	1	1	2	2	2	2	4	7	11	3	3	28	Kritis
48	RES	L	2	3	3	3	4	4	4	1	2	2	1	2	4	7	12	6	2	31	Kritis
49	SAP	P	2	4	3	3	4	1	1	1	3	3	1	3	4	9	10	4	2	29	Kritis
50	SR	P	4	4	4	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	9	14	6	5	37	Sangat Kritis
51	TNEP	P	3	4	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	11	4	2	27	Kritis
52	KAG	P	3	4	4	3	4	2	4	1	2	2	1	3	4	8	13	6	2	33	Kritis
53	RKP	L	2	4	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	6	10	4	2	24	Kurang Kritis
54	APP	P	2	4	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	4	6	12	5	2	29	Kritis
55	NPR	P	4	3	4	3	4	2	1	2	2	1	1	1	4	5	13	3	3	28	Kritis
56	CWAY	P	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	11	4	4	27	Kritis	
57	SSA	P	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	7	15	7	6	39	Sangat Kritis
58	IBB	L	3	4	3	3	2	4	4	1	2	2	1	3	2	8	14	6	2	32	Kritis
59	ANPW	P	4	4	4	3	4	2	2	1	3	1	1	2	4	6	14	5	2	31	Kritis

Lampiran 8. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Talunkidul I

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN TALUNKIDUL I																					
PRE-TEST																					
22 Oktober 2014																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	MR	L	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis
2	K	L	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
3	DPAA	L	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
4	AJS	L	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
5	AMS	P	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
6	CAP	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
7	DTP	P	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis
8	DS	P	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis
9	EG	P	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis
10	ENF	P	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis
11	IW	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis
12	KAF	P	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis
13	LPRA	P	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis
14	MDAR	L	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
15	MREF	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
16	MA	L	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis
17	MBI	L	4	4	3	1	4	4	4	1	2	3	1	2	4	6	15	6	2	33	Kritis
18	MDC	L	1	4	3	1	3	2	4	1	4	2	1	2	3	5	10	8	2	28	Kritis
19	NR	L	1	4	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	4	5	9	3	2	23	Kurang Kritis
20	PWA	P	3	4	2	1	4	3	4	1	3	2	1	1	4	4	12	7	2	29	Kritis
21	RH	L	3	4	2	2	4	3	1	1	3	2	2	2	4	6	12	4	3	29	Kritis
22	RF	L	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	8	14	5	8	39	Sangat Kritis
23	RFF	P	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	4	5	11	5	4	29	Kritis
24	RS	L	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis
25	SAC	P	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
26	SF	P	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
27	SMEF	P	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
28	SA	P	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	3	4	8	12	6	3	33	Kritis
29	TRA	L	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	6	12	5	4	30	Kritis
30	WLM	L	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	2	4	7	12	5	3	31	Kritis
31	WA	L	3	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	4	7	14	4	2	31	Kritis
32	ZNF	L	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis
33	AJ	L	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
34	AEIP	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
35	AS	P	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
36	WDZ	L	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis
37	APN	P	3	1	3	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	5	10	6	2	27	Kritis
38	AFH	P	2	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	1	4	6	11	6	2	29	Kritis
39	EFP	L	3	3	3	3	4	2	1	1	3	2	1	2	4	7	11	4	2	28	Kritis

Lampiran 8. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN TALUNKIDUL I																		19 Nopember 2014			
POST-TEST																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	MR	L	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis
2	K	L	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
3	DPAA	L	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
4	AJS	L	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
5	AMS	P	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
6	CAP	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
7	DTP	P	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis
8	DS	P	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis
9	EG	P	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
10	ENF	P	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis
11	IW	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis
12	KAF	P	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis
13	LPRA	P	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis
14	MDAR	L	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
15	MREF	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
16	MA	L	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis
17	MBI	L	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	9	13	7	5	38	Sangat Kritis
18	MDC	L	1	4	4	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	6	11	5	2	28	Kritis
19	NR	L	3	4	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	8	12	6	2	32	Kritis
20	PWA	P	1	4	3	3	4	4	3	1	2	2	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis
21	RH	L	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	9	14	6	3	36	Kritis
22	RF	L	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	9	15	6	8	42	Sangat Kritis
23	RFF	P	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	9	14	4	5	36	Kritis
24	RS	L	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis
25	SAC	P	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis
26	SF	P	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
27	SMEF	P	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
28	SA	P	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	7	16	4	4	35	Kritis
29	TRA	L	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	7	12	6	4	32	Kritis
30	WLM	L	3	4	3	1	3	3	4	2	2	3	1	3	3	7	13	6	3	32	Kritis
31	WA	L	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	8	14	6	4	36	Kritis
32	ZNF	L	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	8	15	5	4	36	Kritis
33	AJ	L	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
34	AEIP	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis
35	AS	P	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
36	WDZ	L	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis
37	APN	P	3	2	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	4	7	11	4	3	29	Kritis
38	AFH	P	2	3	3	3	4	4	4	1	2	2	1	2	4	7	12	6	2	31	Kritis
39	EFP	L	2	4	3	3	4	1	1	1	3	3	1	3	4	9	10	4	2	29	Kritis

Lampiran 9 Data Kesehatan Jasmani SDN Sumobito I

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SUMOBITO I										
PRE-TEST										
20 Oktober 2014										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)
1	RI	L	12	53	1,465	24,69	25,5	10	27	10
2	RA	L	12	51	1,425	25,12	31,5	11	29	10
3	ADDY	L	11	29	1,39	15,01	28	15	28	11
4	ALHA	P	10	26	1,41	13,08	32	15	26	12
5	ARNF	P	11	29	1,33	16,39	26,5	16	26	9
6	ARA	L	10	22,5	1,27	13,95	33	20	27	10
7	DR	P	11	22	1,265	13,75	30	15	25	13
8	AF	L	10	25	1,367	13,378	27	16	28	16
9	FWS	P	10	25	1,295	14,91	30	15	26	13
10	FF	L	10	20	1,285	12,11	30,5	15	27	10
11	HAIP	P	10	25	1,335	14,03	23	15	23	13
12	JD	L	11	26	1,35	14,27	30,5	20	26	24
13	MA	L	11	30	1,38	15,75	32	18	26	15
14	MBS	L	11	28,5	1,39	14,75	30,5	15	27	23
15	RGGA	L	10	44	1,46	20,64	30	20	27	9
16	RAPP	P	11	32	1,4	16,33	33	16	28	18
17	RDI	P	10	36	1,4	18,37	32,5	14	27	9
18	RZS	L	11	34	1,38	17,85	26,5	20	28	18
19	TS	L	10	20	1,275	12,30	29	20	28	18
20	WERA	P	10	20	1,26	12,60	23,5	11	23	12
21	IMA	P	11	39	1,43	19,07	33,5	18	28	16
22	ASFD	P	10	27	1,39	13,97	26,5	15	23	15
23	AAKW	P	11	33	1,44	15,91	33	16	29	9
24	DIA	L	11	22	1,33	12,44	28	18	25	29
25	NRA	P	10	29,5	1,41	14,84	26	20	22	6

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SUMOBITO I										
POST-TEST										
12 Nopember 2014										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)
1	RI	L	12	53	1,475	24,36	26	12	30	15
2	RA	L	12	51	1,43	24,94	32	12	30	10
3	ADDY	L	11	29	1,4	14,80	30	16	30	19
4	ALHA	P	10	26	1,415	12,99	32	16	28	12
5	ARNF	P	11	29	1,34	16,15	28	18	26	10
6	ARA	L	10	22,5	1,27	13,95	35	21	29	41
7	DR	L	10	25	1,37	13,320	30	18	30	18
8	AF	P	11	22	1,27	13,64	32	18	26	14
9	FWS	P	10	25	1,3	14,79	31	16	28	14
10	FF	L	10	20	1,29	12,02	32	17	30	22
11	HAIP	P	10	25	1,35	13,72	25	15	25	11
12	JD	L	11	26	1,35	14,27	33	21	26	41
13	MA	L	11	30	1,385	15,64	35	19	26	22
14	MBS	L	11	28,5	1,395	14,65	32	16	30	28
15	RGGA	L	10	43,5	1,465	20,27	31	20	28	9
16	RAPP	P	11	32	1,4	16,33	35	17	28	21
17	RDI	P	10	35,5	1,4	18,11	34	15	30	8
18	RZS	L	11	34	1,38	17,85	28	20	30	27
19	TS	L	10	20	1,285	12,11	30	20	28	23
20	WERA	P	10	20	1,27	12,40	25	13	25	17
21	IMA	P	11	38,5	1,435	18,70	35	19	30	22
22	ASFD	P	10	27	1,4	13,78	28	16	25	16
23	AAKW	P	11	33	1,44	15,91	35	16	30	12
24	DIA	L	11	22	1,33	12,44	30	18	28	45
25	NRA	P	10	29	1,42	14,38	30	20	25	12

Lampiran 10. Data Kebugaran Jasmani SDN Sumobito III

DATA KESEHATAN JASMANI PESERTA DIDIK MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN											
SDN SUMOBITO III											
PRE-TEST											
30 Oktober 2014											
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
1	FR	L	13	31	1,38	16,28	28	14	27	14	
2	AS	P	11	29	1,38	15,23	25	13	20	14	
3	ASDM	L	10	26	1,335	14,59	28	11	26	14	
4	AYS	P	11	25	1,35	13,72	25	10	28	14	
5	AJ	L	11	23	1,345	12,71	28	8	25	14	
6	DSF	P	11	49	1,43	23,96	20	10	28	8	
7	FR	P	10	32	1,405	16,21	29	14	20	13	
8	FR	L	11	24	1,36	12,98	27	15	25	13	
9	IRA	P	11	32	1,375	16,93	32	12	25	13	
10	KAHEY	P	11	45	1,465	20,97	30	10	22	13	
11	LDS	L	11	25	1,285	15,14	25	16	20	26	
12	LAS	L	11	25	1,34	13,92	20	12	20	26	
13	MDL	P	11	26	1,35	14,27	30	15	25	17	
14	MRR	L	10	35	1,34	19,49	25	10	27	11	
15	MIA	L	11	59	1,49	26,58	25	7	20	9	
16	MRAP	L	11	40	1,465	18,64	26	8	18	12	
17	MR	P	11	30	1,35	16,46	30	13	23	13	
18	NAF	P	10	23	1,2	15,97	30	15	27	8	
19	NA	L	10	22	1,26	13,86	28	13	26	15	
20	NAAZ	P	11	27	1,395	13,87	26	12	23	14	
21	NDA	P	11	26	1,315	15,04	30	11	27	13	
22	NIM	P	11	27	1,325	15,38	30	11	25	25	
23	OAM	P	11	22	1,325	12,53	30	14	22	10	
24	SM	P	11	34	1,33	19,22	25	15	23	9	
25	TGYS	L	11	24	1,32	13,77	22	12	21	26	
26	WGP	L	10	35	1,31	20,40	26	17	20	13	
27	RR	L	11	40	1,355	21,79	20	10	20	13	
28	CPSA	P	11	28	1,33	15,83	24	12	24	8	
29	MAR	P	10	21	1,23	13,88	30	11	25	18	
30	H	P	12	27	1,295	16,10	20	11	25	18	
31	PER	P	12	39	1,35	21,40	22	9	25	12	
32	ABF	L	11	22	1,245	14,19	22	13	20	24	
33	ATS	L	11	25	1,345	13,82	20	12	22	24	
34	BDA	L	10	29	1,37	15,45	20	12	20	16	
35	BA	P	11	28	1,325	15,95	25	12	20	16	
36	DAAZ	P	11	30	1,39	15,53	24	13	23	24	
37	DEJ	P	11	24	1,19	16,95	30	12	20	14	
38	DN	P	11	26	1,34	14,48	30	11	20	14	
39	DAL	P	11	36	1,38	18,90	30	12	18	15	
40	ESM	P	11	27	1,285	16,35	30	14	20	14	
41	EPA	P	10	29	1,35	15,91	28	12	20	15	
42	IF	L	11	26	1,365	13,95	28	12	18	30	
43	IM	P	11	24	1,37	12,79	29	13	22	16	
44	KEF	L	10	25	1,29	15,02	26	10	25	37	
45	NAPS	P	11	45	1,42	22,32	33	9	22	10	
46	RP	L	11	30	1,335	16,83	23	15	21	35	
47	RPA	P	12	27	1,385	14,08	24	12	20	10	
48	RES	L	11	23	1,27	14,26	25	12	20	23	
49	SAP	P	11	25	1,295	14,91	22	10	18	18	
50	SR	P	10	37	1,305	21,73	28	12	20	10	
51	TNEP	P	10	25	1,29	15,02	25	10	20	10	
52	KAG	P	11	27	1,37	14,39	30	12	20	15	
53	RKP	L	10	34	1,37	18,11	25	12	21	13	
54	APP	P	11	35	1,46	16,42	30	10	24	15	
55	NPR	P	12	28	1,37	14,92	22	11	23	20	
56	CWAY	P	11	27	1,34	15,04	30	11	25	10	
57	SSA	P	11	26	1,26	16,38	27	11	26	10	
58	IBB	L	11	34	1,37	18,11	30	10	25	16	
59	ANPW	P	11	30	1,34	16,71	20	10	25	10	

Lampiran 10. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SUMOBITO III										
POST-TEST										
20 Nopember 2014										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)
1	FR	L	13	30,5	1,39	15,79	30	15	30	17
2	AS	P	11	29	1,38	15,23	38	15	20	25
3	ASDM	L	10	25,5	1,34	14,20	30	13	30	23
4	AYS	P	11	25	1,35	13,72	38	12	30	25
5	AJ	L	11	23	1,35	12,62	30	8	28	19
6	DSF	P	11	49	1,43	23,96	25	11	30	8
7	FR	P	10	31,5	1,41	15,84	30	14	23	17
8	FR	L	11	24	1,36	12,98	30	15	28	31
9	IRA	P	11	32	1,38	16,80	35	13	30	17
10	KAAY	P	11	44	1,47	20,36	30	11	25	18
11	LDS	L	11	25	1,29	15,02	25	16	20	30
12	LAS	L	11	25	1,34	13,92	25	13	22	16
13	MDL	P	11	26	1,35	14,27	25	16	28	15
14	MRR	L	10	35	1,34	19,49	25	12	30	14
15	MIA	L	11	59	1,49	26,58	25	8	20	9
16	MRAP	L	11	39,5	1,465	18,40	28	8	18	11
17	MR	P	11	30	1,35	16,46	32	15	26	14
18	NAF	P	10	23	1,2	15,97	32	15	30	9
19	NA	L	10	22	1,26	13,86	32	14	30	18
20	NAAZ	P	11	27	1,395	13,87	30	12	25	15
21	NDA	P	11	26	1,315	15,04	30	12	30	15
22	NIM	P	11	27	1,325	15,38	30	11	26	30
23	OAM	P	11	22	1,325	12,53	32	15	24	15
24	SM	P	11	33	1,35	18,11	28	15	25	14
25	TGYS	L	11	24	1,32	13,77	26	13	23	44
26	WGP	L	10	35	1,31	20,40	28	18	20	16
27	RR	L	11	39	1,36	21,09	24	11	22	16
28	CPSA	P	11	28	1,33	15,83	25	13	26	15
29	MAR	P	10	21	1,23	13,88	31	14	28	18
30	H	P	12	27	1,295	16,10	22	13	25	18
31	PER	P	12	38	1,355	20,70	24	10	26	15
32	ABF	L	11	22	1,5	9,78	24	14	23	30
33	ATS	L	11	25	1,35	13,72	25	13	25	33
34	BDA	L	10	29	1,37	15,45	26	12	23	19
35	BA	P	11	28	1,325	15,95	27	12	23	27
36	DAAZ	P	11	30	1,39	15,53	26	13	26	27
37	DEJ	P	11	24	1,19	16,95	31	12	23	16
38	DN	P	11	26	1,34	14,48	30	13	24	20
39	DAL	P	11	36	1,38	18,90	30	14	23	17
40	ESM	P	11	27	1,285	16,35	32	15	21	17
41	EPA	P	10	29	1,35	15,91	31	13	21	17
42	IF	L	11	26	1,365	13,95	33	12	21	35
43	IM	P	11	24	1,37	12,79	31	14	25	22
44	KEF	L	10	25	1,29	15,02	30	12	26	37
45	NAPS	P	11	44	1,42	21,82	34	11	24	13
46	RP	L	11	30	1,34	16,71	25	16	23	35
47	RPA	P	12	27	1,39	13,97	25	13	22	13
48	RES	L	11	23	1,27	14,26	25	14	21	25
49	SAP	P	11	25	1,3	14,79	24	12	22	18
50	SR	P	10	36,5	1,31	21,27	30	14	20	11
51	TNEP	P	10	25	1,29	15,02	28	15	22	11
52	KAG	P	11	27	1,37	14,39	32	14	21	18
53	RKP	L	10	34	1,37	18,11	29	13	24	16
54	APP	P	11	35	1,46	16,42	31	12	26	16
55	NPR	P	12	28	1,37	14,92	25	12	25	21
56	CWAY	P	11	27	1,34	15,04	31	14	27	11
57	SSA	P	11	26	1,26	16,38	29	13	29	13
58	IBB	L	11	34	1,37	18,11	31	13	28	22
59	ANPW	P	11	30	1,34	16,71	25	12	27	16

Lampiran 11. Data Kesegaran Jasmani SDN Talunkidul I

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN TALUNKIDUL I										
PRE-TEST										
22 Oktober 2014										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach	Sit-Up	Trunk-Lift	Pacer Run
							(Centimeter)	(Kali/30 s)	(Centimeter)	(Balikan)
1	MR	L	12	28	1,37	14,92	16,5	12	30	16
2	K	L	13	23	1,37	12,25	27	12	30	23
3	DPAA	L	11	27	1,38	14,18	25,5	16	30	35
4	AJS	L	11	25	1,34	13,92	27,5	16	28	16
5	AMS	P	11	20	1,36	10,81	26,5	18	26	6
6	CAP	P	11	30	1,45	14,27	31,5	21	29	6
7	DTP	P	11	25	1,4	12,76	26	18	30	6
8	DS	P	11	24	1,425	11,82	25	18	26	8
9	EG	P	10	37	1,39	19,15	15,5	16	28	6
10	ENF	P	11	21	1,28	12,82	25	17	30	6
11	IW	L	11	26	1,39	13,46	27,5	15	25	12
12	KAF	P	11	23	1,28	14,04	25,5	21	26	6
13	LPRA	P	11	30	1,45	14,27	20,5	19	26	7
14	MDAR	L	11	23	1,32	13,20	13	16	30	18
15	MREF	L	11	21	1,35	11,52	22	20	28	19
16	MA	L	11	42	1,46	19,70	31	17	28	10
17	MBI	L	11	32	1,34	17,82	18	15	30	10
18	MDC	L	11	24	1,28	14,65	18	20	30	19
19	NR	L	11	27	1,4	13,78	27	20	28	28
20	PWA	P	11	25	1,32	14,35	21	13	25	7
21	RH	L	11	30	1,34	16,71	32	19	30	14
22	RF	L	11	25	1,35	13,72	29	16	25	19
23	RFF	P	11	40	1,37	21,31	26	16	30	7
24	RS	L	11	23	1,295	13,71	29	18	28	29
25	SAC	P	11	27	1,35	14,81	26	20	25	9
26	SF	P	11	49	1,395	25,18	28,5	12	23	9
27	SMEF	P	11	25	1,38	13,13	20	11	20	19
28	SA	P	11	27	1,375	14,28	19,5	13	22	9
29	TRA	L	10	42	2,47	6,88	31	14	25	9
30	WLM	L	10	22	1,3	13,02	30,5	18	30	29
31	WA	L	11	23	1,35	12,62	28	13	25	12
32	ZNF	L	11	25	1,42	12,40	26	15	28	29
33	AJ	L	10	26	1,35	14,27	25,5	17	28	18
34	AEIP	P	11	33	1,4	16,84	28	10	25	9
35	AS	P	12	24	1,39	12,42	27,5	10	25	21
36	WDZ	L	12	32	1,46	15,01	25,5	16	23	18
37	APN	P	11	32	1,4	16,33	28	15	27	15
38	AFH	P	10	19	1,26	11,97	29	10	26	15
39	EFP	L	10	22	1,31	12,82	26,5	15	30	24

Lampiran 11. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN TALUNKIDUL I										
POST- TEST										
19 Nopember 2014										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)
1	MR	L	12	28	1,375	14,81	18	14	30	31
2	K	L	13	22,5	1,37	11,99	28	14	30	21
3	DPAA	L	11	27,5	1,39	14,23	27	18	30	28
4	AJS	L	11	25	1,35	13,72	28	17	30	13
5	AMS	P	11	20	1,36	10,81	27	19	28	18
6	CAP	P	11	30	1,45	14,27	32	21	30	10
7	DTP	P	11	25	1,4	12,76	28	19	30	26
8	DS	P	11	24	1,425	11,82	25	19	26	10
9	EG	P	10	36	1,4	18,37	28	17	30	9
10	ENF	P	11	21	1,29	12,62	26	18	30	27
11	IW	L	11	25	1,39	12,94	28	16	25	20
12	KAF	P	11	22,5	1,29	13,52	27	21	26	14
13	LPRA	P	11	29,5	1,45	14,03	22	20	28	25
14	MDAR	L	11	23	1,32	13,20	15	17	32	20
15	MREF	L	11	21	1,35	11,52	25	21	30	15
16	MA	L	11	41	1,475	18,85	31	18	30	18
17	MBI	L	11	32	1,34	17,82	20	16	30	14
18	MDC	L	11	24	1,28	14,65	20	20	30	14
19	NR	L	11	27	1,4	13,78	30	20	28	17
20	PWA	P	11	25	1,32	14,35	22	14	28	9
21	RH	L	11	30	1,34	16,71	34	19	30	17
22	RF	L	11	25	1,35	13,72	30	17	25	32
23	RFF	P	11	39,5	1,39	20,44	28	17	30	11
24	RS	L	11	23	1,3	13,61	30	18	30	32
25	SAC	P	11	27	1,35	14,81	28	20	25	11
26	SF	P	11	48	1,4	24,49	30	13	25	8
27	SMEF	P	11	25	1,38	13,13	25	12	25	26
28	SA	P	11	27	1,38	14,18	20	14	25	19
29	TRA	L	10	41,5	1,47	19,20	34	15	25	16
30	WLM	L	10	22	1,3	13,02	35	19	30	31
31	WA	L	11	23	1,35	12,62	30	13	25	16
32	ZNF	L	11	25	1,42	12,40	30	16	30	36
33	AJ	L	10	26	1,35	14,27	28	18	30	25
34	AEIP	P	11	33	1,4	16,84	30	12	25	12
35	AS	P	12	24	1,39	12,42	30	12	25	12
36	WDZ	L	12	32	1,46	15,01	29	16	25	29
37	APN	P	11	32	1,4	16,33	29	15	28	18
38	AFH	P	10	20	1,27	12,40	30	11	30	13
39	FFP	L	10	22	1,32	12,63	29	15	30	18

Lampiran 12. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sepanjang II

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN SEPANJANG II																					
PRE-TEST																		19 Januari 2015			
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	AS	L	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
2	AIA	L	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis
3	AA	L	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis
4	ATA	P	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis
5	ACP	P	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis
6	CD	L	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis
7	DL	P	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
8	DNFU	P	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
9	DAA	P	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
10	DS	L	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
11	EBS	L	3	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	4	7	14	4	2	31	Kritis
12	EAP	P	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis
13	EPH	L	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
14	FAA	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
15	HTA	P	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
16	IK	P	3	4	2	2	4	3	1	1	3	2	2	2	4	6	12	4	3	29	Kritis
17	JFAZ	P	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	8	14	5	8	39	Sangat Kritis
18	JRA	P	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	4	5	11	5	4	29	Kritis
19	LM	P	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis
20	LHS	P	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
21	MDS	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis
22	MMUA	L	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis
23	MMR	L	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis
24	MTA	L	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
25	MRJNF	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
26	NA	P	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
27	NS	L	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
28	N	P	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	3	4	8	12	6	3	33	Kritis
29	RFA	L	2	4	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	6	12	5	4	30	Kritis
30	RF	L	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	1	2	4	7	12	5	3	31	Kritis
31	RNA	P	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis
32	RSN	L	4	4	3	1	4	4	4	1	2	3	1	2	4	6	15	6	2	33	Kritis
33	SAS	P	1	4	3	1	3	2	4	1	4	2	1	2	3	5	10	8	2	28	Kritis
34	SAS	P	1	4	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	4	5	9	3	2	23	Kurang Kritis
35	SN	P	3	4	2	1	4	3	4	1	3	2	1	1	4	4	12	7	2	29	Kritis
36	S	P	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis
37	UN	P	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis
38	YP	P	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis
39	YTW	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis
40	OCA	P	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis

Lampiran 12. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																						
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																						
SDN SEPANJANG II																						
POST-TEST																		23 Februari 2015				
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
1	AS	L	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis	
2	AIA	L	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis	
3	AA	L	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis	
4	ATA	P	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis	
5	ACP	P	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis	
6	CD	L	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis	
7	DL	P	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis	
8	DNFU	P	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis	
9	DAA	P	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis	
10	DS	L	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis	
11	EBS	L	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	8	14	6	4	36	Kritis	
12	EAP	P	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	8	15	5	4	36	Kritis	
13	EPH	L	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	9	15	7	4	39	Sangat Kritis	
14	FAA	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis	
15	HTA	P	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis	
16	IK	P	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	2	3	4	9	14	6	3	36	Kritis
17	JFAZ	P	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	9	15	6	8	42	Sangat Kritis	
18	JRA	P	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	9	14	4	5	36	Kritis	
19	LM	P	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis	
20	LHS	P	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis	
21	MDS	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis	
22	MMUA	L	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis	
23	MMR	L	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis	
24	MTA	L	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis	
25	MRJNF	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis	
26	NA	P	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis	
27	NS	L	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis	
28	N	P	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	7	16	4	4	35	Kritis	
29	RFA	L	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	2	3	7	12	6	4	32	Kritis	
30	RF	L	3	4	3	1	3	3	4	2	2	3	1	3	3	7	13	6	3	32	Kritis	
31	RNA	P	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis	
32	RSN	L	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	9	13	7	5	38	Sangat Kritis	
33	SAS	P	1	4	4	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	6	11	5	2	28	Kritis	
34	SAS	P	3	4	3	3	4	2	3	1	3	2	1	3	4	8	12	6	2	32	Kritis	
35	SN	P	1	4	3	3	4	4	3	1	2	2	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis	
36	S	P	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis	
37	UN	P	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis	
38	YP	P	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis	
39	YTW	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis	
40	OCA	P	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis	

Lampiran 13. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Kedungturi

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN KEDUNGTURI																					
PRE-TEST																					
20 Januari 2015																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	AGFS	L	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	1	1	4	5	13	7	2	31	Kritis
2	AAD	L	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	8	16	8	7	43	Sangat Kritis
3	AAFS	L	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
4	CJT	P	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis
5	DML	P	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis
6	EAD	P	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
7	EAEQ	L	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
8	FA	P	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
9	FLA	P	2	4	3	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	5	10	5	2	26	Kritis
10	IHF	L	2	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	3	4	7	12	5	5	33	Kritis
11	KAL	L	3	4	4	1	3	4	3	1	1	2	1	3	3	6	15	4	2	30	Kritis
12	MMAPW	L	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis
13	MSR	L	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
14	FF	P	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
15	MWF	L	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
16	DAN	L	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
17	NPNS	P	3	4	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	4	7	14	4	2	31	Kritis
18	NS	P	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis
19	NBPP	L	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
20	RRP	L	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
21	RJP	L	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
22	RAW	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis
23	TH	P	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis
24	ZCB	P	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis
25	A	P	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
26	ORR	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
27	RA	L	3	4	1	1	4	1	2	1	2	4	1	1	4	6	9	4	2	25	Kritis
28	HRA	L	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	1	2	4	5	13	6	3	31	Kritis
29	TP	L	1	4	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	6	8	5	2	22	Kurang Kritis
30	SAFP	P	1	3	3	4	3	4	2	2	1	1	1	2	3	7	11	3	3	27	Kritis
31	MHJ	L	4	2	3	1	4	2	2	1	2	1	1	1	4	3	11	4	2	24	Kurang Kritis

Lampiran 13. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN KEDUNGTURI																		24 Februari 2015			
POST-TEST																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	AGFS	L	3	3	4	2	4	3	4	1	3	2	2	2	4	6	13	7	3	33	Kritis
2	AAD	L	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	8	15	8	8	43	Sangat Kritis
3	AAFS	L	3	4	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
4	CJT	P	1	4	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	4	4	7	5	2	22	Kurang Kritis
5	DML	P	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis
6	EAD	P	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis
7	EAEQ	L	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
8	FA	P	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
9	FLA	P	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	7	12	3	2	27	Kritis
10	IHF	L	3	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	3	4	5	15	6	5	35	Kritis
11	KAL	L	4	4	3	2	4	1	4	1	1	3	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis
12	MMA PW	L	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis
13	MSR	L	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
14	FF	P	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
15	MWF	L	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
16	DAN	L	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
17	NPNS	P	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	8	14	6	4	36	Kritis
18	NS	P	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	8	15	5	4	36	Kritis
19	NBPP	L	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	8	15	7	5	39	Sangat Kritis
20	RRP	L	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis
21	RJP	L	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
22	RAW	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis
23	TH	P	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis
24	ZCB	P	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis
25	A	P	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
26	ORR	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
27	RA	L	3	4	2	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	11	4	2	27	Kritis
28	HRA	L	3	4	4	3	4	2	4	1	2	2	1	3	4	8	13	6	2	33	Kritis
29	TP	L	2	4	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	6	10	4	2	24	Kurang Kritis
30	SAFP	P	2	4	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	4	6	12	5	2	29	Kritis
31	MHJ	L	4	3	4	3	4	2	1	2	2	1	1	1	4	5	13	3	3	28	Kritis

Lampiran 14. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Sambibulu

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN SAMBIBULU																					
PRE-TEST																					
																			21 Januari 2015		
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	JT	L	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis
2	FEP	L	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis
3	YAMC	L	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis
4	RPR	L	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	8	14	4	5	35	Kritis
5	AYP	P	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis
6	AA	L	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
7	ASR	L	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
8	AV	P	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
9	ASP	P	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
10	AFZ	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
11	ANFW	P	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	8	16	8	7	43	Sangat Kritis
12	BZP	L	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
13	BNA	L	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis
14	DIO	P	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis
15	DRN	L	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	2	4	8	14	7	2	35	Kritis
16	DF	P	3	4	3	3	4	4	4	1	2	2	4	2	4	7	14	6	5	36	Kritis
17	EW	P	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
18	GAG	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
19	GF	L	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
20	KV	L	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis
21	MNH	P	3	4	3	1	4	3	1	3	3	2	4	4	4	7	13	4	7	35	Kritis
22	MSA	P	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis
23	MAA	L	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
24	MAP	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
25	MIU	L	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis
26	MIK	L	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
27	MBP	L	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
28	MDI	L	2	4	3	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	5	10	5	2	26	Kritis
29	MEIA	L	2	4	4	1	4	2	1	4	4	3	1	3	4	7	12	5	5	33	Kritis
30	MWE	L	3	4	4	1	3	4	3	1	1	2	1	3	3	6	15	4	2	30	Kritis
31	MNS	L	3	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	8	14	5	8	39	Sangat Kritis
32	NI	P	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	4	5	11	5	4	29	Kritis
33	NPA	P	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis
34	NRP	L	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
35	PWA	L	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
36	RNF	L	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis
37	RZ	P	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
38	SSP	P	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
39	SPA	L	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
40	SSNN	P	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
41	SSNN	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
42	DRS	L	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis

Lampiran 14. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN SAMBIBULU																		04 Maret 2015			
POST-TEST																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	JT	L	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis
2	FEP	L	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
3	YAMC	L	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis
4	RPR	L	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	10	15	5	5	39	Sangat Kritis
5	AYP	P	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis
6	AA	L	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
7	ASR	L	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
8	AV	P	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
9	ASP	P	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
10	AFZ	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
11	ANFW	P	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	8	15	8	8	43	Sangat Kritis
12	BZP	L	3	4	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
13	BNA	L	1	4	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	4	4	7	5	2	22	Kurang Kritis
14	DIO	P	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis
15	DRN	L	3	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	9	13	6	4	36	Kritis
16	DF	P	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	8	15	5	4	36	Kritis
17	EW	P	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
18	GAG	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis
19	GF	L	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
20	KV	L	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis
21	MNH	P	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	10	15	5	8	42	Sangat Kritis
22	MSA	P	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis
23	MAA	L	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
24	MAP	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
25	MIU	L	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis
26	MIK	L	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
27	MBP	L	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
28	MDI	L	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	7	12	3	2	27	Kritis
29	MEIA	L	3	4	4	1	4	4	4	4	2	1	1	3	4	5	15	6	5	35	Kritis
30	MWE	L	4	4	3	2	4	1	4	1	1	3	1	3	4	8	12	5	2	31	Kritis
31	MNS	L	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	9	15	6	8	42	Sangat Kritis
32	NI	P	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	9	14	4	5	36	Kritis
33	NPA	P	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis
34	NRP	L	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis
35	PWA	L	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
36	RNF	L	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis
37	RZ	P	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
38	SSP	P	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
39	SPA	L	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
40	SSNN	P	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
41	SSNN	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
42	DRS	L	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis

Lampiran 15. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Wonocolo II

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN WONOCOLO II																					
PRE-TEST																		22 Januari 2015			
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	ASK	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
2	NA	L	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis
3	AR	L	2	4	3	1	4	1	2	1	1	2	4	4	4	7	10	3	5	29	Kritis
4	AM	L	2	4	4	2	4	4	4	1	1	1	3	1	4	4	14	5	4	31	Kritis
5	AG	L	4	4	2	2	4	4	2	1	1	2	1	2	4	6	14	3	2	29	Kritis
6	A	P	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	1	2	3	5	5	4	2	19	Kurang Kritis
7	AY	P	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
8	AA	L	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
9	AA	P	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis
10	CA	P	4	4	3	1	4	4	4	1	2	3	1	2	4	6	15	6	2	33	Kritis
11	FS	L	3	4	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	4	5	11	5	4	29	Kritis
12	FN	P	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis
13	IAS	L	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
14	MA	P	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
15	MDF	L	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
16	MAF	L	4	4	4	3	4	1	3	1	1	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
17	MS	L	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis
18	MDAP	L	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis
19	MIA	L	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	2	4	8	14	7	2	35	Kritis
20	MTT	L	3	4	4	3	4	1	2	1	3	2	1	1	4	6	12	5	2	29	Kritis
21	NRA	P	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	7	15	6	7	39	Sangat Kritis
22	RCDY	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
23	RAPS	P	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
24	SC	P	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis
25	TB	L	3	1	3	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	5	10	6	2	27	Kritis
26	WR	L	1	4	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	6	8	5	2	22	Kurang Kritis
27	MAPL	P	1	3	3	4	3	4	2	2	1	1	1	2	3	7	11	3	3	27	Kritis
28	MA	P	4	2	3	1	4	2	2	1	2	1	1	1	4	3	11	4	2	24	Kurang Kritis
29	DPS	P	3	3	3	1	4	2	3	1	2	3	1	1	4	5	11	5	2	27	Kritis
30	FA	P	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	1	4	5	16	6	7	38	Sangat Kritis
31	NKA	P	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	1	3	4	9	4	2	22	Kurang Kritis
32	FTT	L	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
33	SHI	P	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
34	ACA	P	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
35	KAPP	L	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
36	KN	L	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis

Lampiran 15. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN WONOCOLO II																					
POST-TEST																					
26 Februari 2015																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	ASK	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
2	NA	L	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis
3	AR	L	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	4	3	4	7	11	6	6	34	Kritis
4	AM	L	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
5	AG	L	3	4	4	3	4	4	2	1	1	2	1	3	4	8	15	3	2	32	Kritis
6	A	P	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	8	13	2	2	29	Kritis
7	AY	P	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
8	AA	L	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
9	AA	P	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis
10	CA	P	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	9	13	7	5	38	Sangat Kritis
11	FS	L	3	4	4	3	4	3	2	1	2	2	4	4	4	9	14	4	5	36	Kritis
12	FN	P	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis
13	IAS	L	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis
14	MA	P	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
15	MDF	L	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
16	MAF	L	3	4	4	3	4	2	2	1	2	2	1	2	4	7	13	4	2	30	Kritis
17	MS	L	1	4	1	1	4	1	2	1	3	1	1	2	4	4	7	5	2	22	Kurang Kritis
18	MDAP	L	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis
19	MIA	L	3	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	9	13	6	4	36	Kritis
20	MTT	L	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	14	4	2	30	Kritis
21	NRA	P	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	9	15	7	5	40	Sangat Kritis
22	RCDY	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis
23	RAPS	P	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
24	SC	P	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis
25	TB	L	3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	2	2	4	6	11	4	4	29	Kritis
26	WR	L	2	4	2	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	6	10	4	2	24	Kurang Kritis
27	MAPL	P	2	4	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	4	6	12	5	2	29	Kritis
28	MA	P	4	3	4	3	4	2	1	2	2	1	1	1	4	5	13	3	3	28	Kritis
29	DPS	P	3	3	4	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	6	13	4	3	29	Kritis
30	FA	P	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	7	15	7	6	39	Sangat Kritis
31	NKA	P	1	4	4	3	4	3	1	1	4	1	1	3	4	7	12	5	2	30	Kritis
32	FTT	L	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
33	SHI	P	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
34	ACA	P	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
35	KAPP	L	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
36	KN	L	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis

Lampiran 16. Data Kemampuan Berpikir Kritis SDN Geluran III

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN GELURAN III																					
PRE-TEST																					
17 Januari 2015																					
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	AJDS	L	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
2	AVV	P	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
3	AEK	P	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
4	ANFA	P	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
5	APA	P	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis
6	ASR	P	3	2	3	2	4	3	4	2	2	1	1	2	4	5	11	6	3	29	Kritis
7	ASS	P	3	4	4	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	6	14	5	4	33	Kritis
8	ASS	L	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	1	3	3	5	7	3	4	22	Kurang Kritis
9	ADS	L	4	4	3	1	4	4	4	1	2	3	1	2	4	6	15	6	2	33	Kritis
10	AFS	P	1	4	3	1	3	2	4	1	4	2	1	2	3	5	10	8	2	28	Kritis
11	AWA	P	2	4	3	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	5	12	5	2	27	Kritis
12	AYS	P	2	4	1	1	3	3	2	1	3	2	1	1	3	4	10	5	2	24	Kurang Kritis
13	ADM	P	4	4	4	1	4	2	4	1	1	1	2	2	4	4	14	5	3	30	Kritis
14	AIP	L	3	4	3	2	4	2	1	1	1	2	1	2	4	6	12	2	2	26	Kritis
15	ANR	P	2	4	3	1	4	1	1	1	4	2	1	2	4	5	10	5	2	26	Kritis
16	AAR	P	1	4	1	3	4	1	2	1	1	1	1	1	4	5	7	3	2	21	Kurang Kritis
17	ANY	P	3	4	4	3	4	1	2	1	3	1	1	1	4	5	12	5	2	28	Kritis
18	BRA	L	4	4	3	3	4	3	4	1	3	3	1	2	4	8	14	7	2	35	Kritis
19	DDNA	L	3	4	4	3	4	1	2	1	3	2	1	1	4	6	12	5	2	29	Kritis
20	DDR	L	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	1	3	4	8	12	6	3	33	Kritis
21	DES	P	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	2	6	11	3	5	27	Kritis
22	DFS	L	4	4	3	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	13	4	2	29	Kritis
23	FDA	L	1	4	3	3	4	4	4	1	4	3	1	2	4	8	12	8	2	34	Kritis
24	FRH	L	3	1	3	3	4	3	2	1	4	1	1	1	4	5	10	6	2	27	Kritis
25	FF	L	2	3	3	3	4	3	4	1	2	2	1	1	4	6	11	6	2	29	Kritis
26	FH	L	1	3	3	4	3	4	2	2	1	1	1	2	3	7	11	3	3	27	Kritis
27	FS	P	4	2	3	1	4	2	2	1	2	1	1	1	4	3	11	4	2	24	Kurang Kritis
28	GPA	P	3	3	4	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	7	14	5	3	32	Kritis
29	LS	L	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	1	4	5	16	6	7	38	Sangat Kritis
30	RPJ	L	1	4	3	2	4	4	3	1	4	2	1	2	4	6	12	7	2	31	Kritis
31	MDFP	L	4	4	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	4	6	14	3	3	30	Kritis
32	NAAFA	P	2	4	4	1	4	2	4	1	2	2	1	2	4	5	12	6	2	29	Kritis
33	MSR	L	1	3	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	4	8	5	3	23	Kurang Kritis
34	AA	P	2	4	3	1	4	4	3	1	2	2	1	2	4	5	13	5	2	29	Kritis
35	FM	L	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	3	3	6	5	2	19	Kurang Kritis
36	NS	L	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	1	4	4	8	13	6	3	34	Kritis

Lampiran 16. (lanjutan)

REKAP DATA KEMAMPUAN BERPIKI KRITIS PESERTA DIDIK																					
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN																					
SDN GELURAN III																					
POST-TEST																		28 Februari 2015			
No.	Nama	L/P	S O A L												K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah	Kategori
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
1	AJDS	L	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
2	AVV	P	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis	
3	AEK	P	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
4	ANFA	P	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
5	APA	P	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis
6	ASR	P	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	1	3	4	7	14	6	4	35	Kritis
7	ASS	P	4	4	4	3	4	4	1	2	4	2	2	4	4	9	16	5	4	38	Sangat Kritis
8	ASS	L	2	4	3	3	4	1	2	4	4	1	1	3	4	7	10	6	5	32	Kritis
9	ADS	L	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	1	3	4	9	13	7	5	38	Sangat Kritis
10	AFS	P	1	4	4	2	4	2	4	1	1	1	1	3	4	6	11	5	2	28	Kritis
11	AWA	P	4	4	4	4	3	1	1	1	2	2	1	3	3	9	13	3	2	30	Kritis
12	AYS	P	4	4	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	3	8	14	3	2	30	Kritis
13	ADM	P	3	4	4	2	4	1	4	2	1	1	2	3	4	6	12	5	4	31	Kritis
14	AIP	L	3	4	4	3	4	2	2	1	1	2	1	3	4	8	13	3	2	30	Kritis
15	ANR	P	2	4	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	3	7	12	3	2	27	Kritis
16	AAR	P	1	4	2	1	4	1	2	2	3	1	2	2	4	4	8	5	4	25	Kritis
17	ANY	P	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	3	7	13	4	2	29	Kritis
18	BRA	L	3	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	3	4	9	13	6	4	36	Kritis
19	DDNA	L	4	4	4	2	4	2	2	1	2	2	1	2	4	6	14	4	2	30	Kritis
20	DDR	L	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	4	7	16	4	3	34	Kritis
21	DES	P	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	6	11	5	3	27	Kritis
22	DFS	L	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	7	14	5	2	31	Kritis
23	FDA	L	2	4	4	3	4	3	3	1	4	2	1	3	4	8	13	7	2	34	Kritis
24	FRH	L	3	2	3	3	4	3	2	2	2	1	1	2	4	6	11	4	3	28	Kritis
25	FF	L	2	3	3	3	4	4	4	1	2	2	1	2	4	7	12	6	2	31	Kritis
26	FH	L	2	4	3	3	4	3	3	1	2	1	1	2	4	6	12	5	2	29	Kritis
27	FS	P	4	3	4	3	4	2	1	2	2	1	1	1	4	5	13	3	3	28	Kritis
28	GPA	P	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	8	15	6	4	37	Sangat Kritis
29	LS	L	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	4	7	15	7	6	39	Sangat Kritis
30	RPJ	L	3	4	3	3	2	4	4	1	2	2	1	3	2	8	14	6	2	32	Kritis
31	MDFF	L	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	2	3	4	7	14	5	3	33	Kritis
32	NAAFA	P	3	4	4	2	4	3	4	1	1	2	1	3	4	7	14	5	2	32	Kritis
33	MSR	L	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	7	13	4	4	31	Kritis
34	AA	P	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	3	4	9	15	6	3	37	Sangat Kritis
35	FM	L	2	2	3	4	3	2	3	1	3	1	1	2	3	7	9	6	2	27	Kritis
36	NS	L	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	1	4	4	9	14	8	5	40	Sangat Kritis

Lampiran 17. Data Kesegaran Jasmani SDN Sepanjang II

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SEPANJANG II										
PRE-TEST										
19 Januari 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	AS	L	10	23	1,33	13,00	22	15	35	9
2	AIA	L	11	30	1,39	15,53	22	13	32	17
3	AA	L	10	37	1,365	19,86	29	7	30	10
4	ATA	P	10	25	1,365	13,42	28	17	30	11
5	ACP	P	10	51	1,39	26,40	25	13	32	9
6	CD	L	10	26	1,35	14,27	20	15	35	20
7	DL	P	10	26	1,335	14,59	26	16	38	8
8	DNFU	P	11	25	1,275	15,38	21	17	32	10
9	DAA	P	11	22	1,31	12,82	22	5	28	12
10	DS	L	11	21	1,25	13,44	17	5	26	20
11	EBS	L	10	31	1,37	16,52	27	21	30	15
12	EAP	P	10	31	1,335	17,39	25	21	32	11
13	EPH	L	10	30	1,35	16,46	20	16	30	10
14	FAA	P	10	29	1,335	16,27	34	17	35	8
15	HTA	P	10	23	1,26	14,49	25	12	32	14
16	IK	P	11	25	1,36	13,52	20	12	30	16
17	JFAZ	P	10	32	1,26	20,16	35	9	28	8
18	JRA	P	14	33	1,34	18,38	33	16	30	19
19	LM	P	11	28	1,305	16,44	23	17	30	18
20	LHS	P	10	22	1,3	13,02	27,5	17	32	24
21	MDS	L	11	21	1,18	15,08	19	16	32	32
22	MMUA	L	11	32,5	1,33	18,37	20	15	33	20
23	MMR	L	11	29	1,29	17,43	19	14	32	11
24	MTA	L	11	25	1,27	15,50	29	20	35	45
25	MRJNF	L	11	30	1,33	16,96	28	3	35	12
26	NA	P	11	25	1,305	14,68	29	16	34	45
27	NS	L	11	27	1,32	15,50	28	11	32	24
28	N	P	11	30	1,37	15,98	29	15	35	18
29	RFA	L	13	32	1,42	15,87	28	19	38	50
30	RF	L	11	23	1,295	13,71	25	15	34	19
31	RNA	P	10	23	1,32	13,20	28	4	27	11
32	RSN	L	12	25	1,4	12,76	28	20	35	38
33	SAS	P	10	46	1,39	23,81	25,5	15	30	5
34	SAS	P	10	47	1,435	22,82	31	15	30	15
35	SN	P	11	24	1,3	14,20	25	7	28	22
36	S	P	10	26	1,275	15,99	23	12	30	21
37	UN	P	10	23	1,28	14,04	20	11	30	10
38	YP	P	11	35	1,43	17,12	34	15	30	10
39	YTW	L	11	18	1,13	14,10	32	5	28	22
40	OCA	P	11	24	1,34	13,37	26	14	30	15

Lampiran 17. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SEPANJANG II										
POST-TEST										
23 Februari 2015							1	2	3	4
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	AS	L	10	31	1,40	15,93	23	18	37	14
2	AIA	L	11	24	1,34	13,33	23	18	35	31
3	AA	L	10	36	1,36	19,46	30	11	32	25
4	ATA	P	10	24,5	1,37	13,09	29	20	32	21
5	ACP	P	10	51	1,39	26,59	25	13	32	12
6	CD	L	10	28	1,35	15,48	22	19	35	21
7	DL	P	10	27	1,34	15,15	27	14	38	14
8	DNFU	P	11	25,5	1,28	15,56	23	17	35	17
9	DAA	P	11	22	1,31	12,86	23	2	30	17
10	DS	L	11	22	1,25	14,19	20	10	30	28
11	EBS	L	10	32	1,38	16,80	27	19	30	26
12	EAP	P	10	31	1,34	17,39	26	14	35	10
13	EPH	L	10	30	1,37	15,98	22	20	30	13
14	FAA	P	10	29,5	1,34	16,43	35	14	35	9
15	HTA	P	10	23	1,27	14,26	28	13	35	17
16	IK	P	11	26	1,37	13,95	23	12	30	18
17	JFAZ	P	10	32	1,27	19,84	36	13	30	9
18	JRA	P	14	32,5	1,35	17,97	35	13	30	11
19	LM	P	11	28	1,32	16,19	25	14	30	28
20	LHS	P	10	23	1,31	13,40	30	17	35	26
21	MDS	L	11	21	1,19	14,83	20	15	32	31
22	MMUA	L	11	32	1,34	17,96	23	16	35	23
23	MMR	L	11	30	1,29	18,03	22	10	35	10
24	MTA	L	11	24	1,27	14,88	31	23	35	53
25	MRJNF	L	11	30,5	1,33	17,24	30	8	38	16
26	NA	P	11	26	1,32	14,92	30	16	35	43
27	NS	L	11	27	1,33	15,38	30	15	35	29
28	N	P	11	30	1,38	15,87	30	16	35	21
29	RFA	L	13	34	1,44	16,51	30	24	40	56
30	RF	L	11	23	1,30	13,61	28	16	35	22
31	RNA	P	10	24	1,33	13,67	30	10	30	13
32	RSN	L	12	25	1,41	12,57	30	24	38	41
33	SAS	P	10	47,5	1,41	24,06	27	16	30	8
34	SAS	P	10	49	1,44	23,80	32	15	32	15
35	SN	P	11	25	1,31	14,68	27	8	30	17
36	S	P	10	26	1,29	15,75	25	18	32	25
37	UN	P	10	23	1,29	13,93	22	13	32	12
38	YP	P	11	37	1,42	18,35	35	16	32	17
39	YTW	L	11	18	1,16	13,38	34	19	30	21
40	OCA	P	11	25	1,35	13,82	29	15	30	25

Lampiran 18. Data Kesegaran Jasmani SDN Kedungturi

DATA KESEGRAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN KEDUNGTURI										
PRE-TEST										
21 Januari 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)
1	AGFS	L	10	36	1,422	17,80	33	18	40	22
2	AAD	L	11	30,5	1,378	16,06	27	16	30	23
3	AAFS	L	10	31	1,38	16,28	32,5	13	40	17
4	CJT	P	12	40	1,47	18,51	25	9	40	9
5	DML	P	10	30	1,402	15,26	34,5	16	38	23
6	EAD	P	10	39	1,431	19,05	21	13	40	13
7	EAEQ	L	11	28	1,376	14,79	29	17	33	34
8	FA	P	11	36	1,56	14,79	27	12	38	9
9	FLA	P	11	32	1,42	15,87	32	24	43	34
10	IHF	L	11	30	1,332	16,91	38	13	35	16
11	KAL	L	11	55	1,495	24,61	31	6	20	10
12	MMAPW	L	12	25	1,29	15,02	24	14	32	24
13	MSR	L	11	40	1,368	21,37	33	13	38	8
14	FF	P	11	30	1,449	14,29	29	15	40	24
15	MWF	L	10	30	1,352	16,41	30	20	40	24
16	DAN	L	11	26	1,372	13,81	26	21	38	32
17	NPNS	P	11	26	1,326	14,79	31	9	36	11
18	NS	P	10	24	1,385	12,51	31	16	40	11
19	NBPP	L	11	45	1,504	19,89	29,5	24	40	35
20	RRP	L	10	30	1,33	16,96	29	16	35	12
21	RJP	L	11	25	1,334	14,05	34,5	23	40	20
22	RAW	L	10	30	1,35	16,46	37	15	40	20
23	TH	P	11	44	1,428	21,58	30,5	18	45	12
24	ZCB	P	10	30	1,384	15,66	29	12	45	12
25	A	P	11	24	1,346	13,25	26	19	40	20
26	ORR	L	11	35	1,425	17,24	33	22	30	24
27	RA	L	11	22	1,281	13,41	23	27	35	31
28	HRA	L	11	36	1,422	17,80	24	18	35	12
29	TP	L	11	30	1,362	16,17	32	20	40	30
30	SAFP	P	11	35	1,436	16,97	18,5	9	40	12
31	MHJ	L	11	35	1,418	17,41	25,6	18	37	12

Lampiran 18. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK											
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN											
SDN KEDUNGTURI											
POST-TEST											
24 Februari 2015											
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)	
1	AGFS	L	10	36	1,43	17,60	35	20	40	25	
2	AAD	L	11	30	1,38	15,753	30	19	32	34	
3	AAFS	L	10	30	1,385	15,639	35	15	40	21	
4	CJT	P	12	38,5	1,47	17,817	28	10	40	14	
5	DML	P	10	30	1,402	15,262	35	16	36	34	
6	EAD	P	10	39	1,435	18,939	23	13	40	18	
7	EAEQ	L	11	28	1,39	14,492	30	18	35	28	
8	FA	P	11	35	1,515	15,249	29	14	40	14	
9	FLA	P	11	32,5	1,425	16,005	35	24	43	28	
10	IHF	L	11	30	1,34	16,71	38	15	35	18	
11	KAL	L	11	58	1,51	25,437	32	7	20	10	
12	MMAPW	L	12	25	1,3	14,793	26	25	35	28	
13	MSR	L	11	38,5	1,365	20,663	35	14	40	9	
14	FF	P	11	30	1,458	14,113	30	19	40	30	
15	MWF	L	10	30	1,37	15,984	31	14	40	30	
16	DAN	L	11	26	1,38	13,653	28	24	40	30	
17	NPNS	P	11	25	1,342	13,881	33	16	40	11	
18	NS	P	10	42	1,375	22,215	33	16	40	12	
19	NBPP	L	11	43	1,525	18,490	30	24	40	39	
20	RRP	L	10	29	1,345	16,031	30	19	35	16	
21	RJP	L	11	24,5	1,345	13,543	35	25	40	39	
22	RAW	L	10	30	1,355	16,340	38	14	40	21	
23	TH	P	11	42	1,448	20,031	32	19	45	16	
24	ZCB	P	10	30	1,39	15,53	30	14	45	15	
25	A	P	11	24	1,362	12,938	28	19	40	24	
26	ORR	L	11	35	1,418	17,407	35	20	32	20	
27	RA	L	11	22	1,29	13,22	25	30	35	33	
28	HRA	L	11	35	1,416	17,456	25	18	35	21	
29	TP	L	11	30	1,37	15,984	34	20	40	24	
30	SAFP	P	11	35	1,445	16,762	19,5	15	40	14	
31	MHJ	L	11	35	1,416	17,456	27	18	40	14	

Lampiran 19. Data Kesegaran Jasmani SDN Sambibulu

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DIDIK										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SAMBIBULU										
PRE-TEST										
21 Januari 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	JT	L	10	36	1,38	18,90	30	12	23	14
2	FEP	L	11	27	1,285	16,35	30	14	21	14
3	YAMC	L	10	29	1,35	15,91	28	12	21	15
4	RPR	L	12	26	1,365	13,95	28	12	21	15
5	AYP	P	10	24	1,37	12,79	29	13	25	15
6	AA	L	10	25	1,29	15,02	26	10	26	15
7	ASR	L	11	45	1,42	22,32	33	9	24	10
8	AV	P	11	30	1,335	16,83	23	15	23	18
9	ASP	P	11	27	1,385	14,08	24	12	22	10
10	AFZ	P	11	23	1,27	14,26	25	12	21	18
11	ANFW	P	11	25	1,295	14,91	22	10	22	17
12	BZP	L	12	37	1,305	21,73	28	12	20	9
13	BNA	L	11	25	1,29	15,02	25	10	22	8
14	DIO	P	11	27	1,37	14,39	30	12	21	12
15	DRN	L	10	34	1,37	18,11	25	12	24	11
16	DF	P	11	35	1,46	16,42	30	10	26	13
17	EW	P	11	28	1,37	14,92	22	11	25	17
18	GAG	P	10	27	1,34	15,04	30	11	27	9
19	GF	L	11	26	1,26	16,38	27	11	29	9
20	KV	L	10	34	1,37	18,11	30	10	28	13
21	MNH	P	11	30	1,34	16,71	20	10	27	10
22	MSA	P	10	31	1,38	16,28	25	13	20	12
23	MAA	L	11	29	1,38	15,23	28	11	30	12
24	MAP	L	10	26	1,335	14,59	25	10	30	11
25	MIU	L	11	25	1,35	13,72	28	8	28	11
26	MIK	L	11	23	1,345	12,71	20	10	30	10
27	MBP	L	11	49	1,43	23,96	29	14	23	11
28	MDI	L	11	32	1,405	16,21	27	15	28	13
29	MEIA	L	11	24	1,36	12,98	32	12	30	11
30	MWE	L	11	32	1,375	16,93	30	10	25	12
31	MNS	L	11	45	1,465	20,97	25	16	20	24
32	NI	P	11	25	1,285	15,14	20	12	22	22
33	NPA	P	10	25	1,34	13,92	30	15	28	15
34	NRP	L	12	26	1,35	14,27	25	10	30	10
35	PWA	L	10	35	1,34	19,49	25	7	20	11
36	RNF	L	10	59	1,49	26,58	26	8	18	10
37	RZ	P	11	40	1,465	18,64	30	13	26	11
38	SSP	P	10	30	1,35	16,46	30	15	30	9
39	SPA	L	11	23	1,2	15,97	28	13	30	13
40	SSNN	P	10	22	1,26	13,86	26	12	25	12
41	SSNN	P	10	27	1,395	13,87	30	11	30	12
42	DRS	L	11	26	1,315	15,04	35	10	27	12

Lampiran 19. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN SAMBIBULU										
POST-TEST										
04 Maret 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	JT	L	10	36	1,38	18,90	30	15	25	15
2	FEP	L	11	27,5	1,29	16,53	30	15	24	14
3	YAMC	L	10	29	1,35	15,91	30	14	21	15
4	RPR	L	12	26	1,37	13,85	28	15	25	15
5	AYP	P	10	24	1,37	12,79	30	15	25	16
6	AA	L	10	26	1,29	15,62	26	15	30	17
7	ASR	L	11	45	1,42	22,32	35	14	25	10
8	AV	P	11	30	1,34	16,71	23	15	25	18
9	ASP	P	11	27	1,39	13,97	35	12	24	10
10	AFZ	P	11	23	1,27	14,26	25	14	23	20
11	ANFW	P	11	25	1,3	14,79	27	12	24	18
12	BZP	L	12	36	1,3	21,30	28	12	25	10
13	BNA	L	11	25	1,3	14,79	25	10	25	10
14	DIO	P	11	27	1,37	14,39	30	12	24	15
15	DRN	L	10	34	1,37	18,11	25	13	25	13
16	DF	P	11	35	1,46	16,42	30	10	26	15
17	EW	P	11	28	1,37	14,92	25	15	25	20
18	GAG	P	10	27	1,34	15,04	30	13	30	10
19	GF	L	11	26	1,26	16,38	29	14	30	10
20	KV	L	10	34	1,37	18,11	30	13	30	16
21	MNH	P	11	30	1,34	16,71	24	14	29	10
22	MSA	P	10	31	1,38	16,28	25	13	24	14
23	MAA	L	11	29	1,38	15,23	30	15	30	14
24	MAP	L	10	26	1,34	14,48	25	12	30	14
25	MIU	L	11	25	1,35	13,72	30	10	30	14
26	MIK	L	11	23	1,35	12,62	20	12	30	10
27	MBP	L	11	49	1,43	23,96	20	14	25	13
28	MDI	L	11	32	1,41	16,10	30	15	28	13
29	MEIA	L	11	24	1,36	12,98	32	12	30	13
30	MWE	L	11	32	1,38	16,80	30	10	25	13
31	MNS	L	11	45	1,47	20,82	25	16	24	26
32	NI	P	11	25	1,29	15,02	20	12	24	26
33	NPA	P	10	25	1,34	13,92	30	15	30	17
34	NRP	L	12	26	1,35	14,27	25	10	30	11
35	PWA	L	10	35	1,34	19,49	25	10	24	11
36	RNF	L	10	58	1,49	26,12	26	10	20	12
37	RZ	P	11	40	1,48	18,26	30	15	28	13
38	SSP	P	10	30	1,35	16,46	30	15	30	10
39	SPA	39	11	23	1,2	15,97	30	13	30	15
40	SSNN	40	10	22	1,26	13,86	29	12	25	14
41	SSNN	41	10	27	1,4	13,78	30	14	30	13
42	DRS	42	11	26	1,32	14,92	35	12	30	13

Lampiran 20. Data Kesegaran Jasmani SDN Wonocolo II

DATA KESEGRAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN WONOCOLO II										
PRE- TEST										
22 Januari 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	ASK	P	10	25	1,395	12,85	21	10	30	13
2	NA	L	11	33	1,475	15,17	35	12	30	15
3	AR	L	10	23	1,27	14,26	32	12	30	13
4	AM	L	12	22	1,27	13,64	24	12	28	10
5	AG	L	10	25	1,35	13,72	28	10	26	16
6	A	P	10	43	1,44	20,74	36	7	29	10
7	AY	P	11	23	1,29	13,82	21	12	30	14
8	AA	L	11	21	1,34	11,70	27,5	9	26	14
9	AA	P	11	25	1,28	15,26	22	12	28	14
10	CA	P	11	20,5	1,31	11,95	20	7	30	9
11	FS	L	11	25	1,33	14,13	22	18	25	20
12	FN	P	12	25	1,335	14,03	20	7	26	12
13	IAS	L	11	22	1,26	13,86	28	8	26	14
14	MA	P	11	28	1,365	15,03	31	14	30	10
15	MDF	L	10	21	1,325	11,96	29,5	6	28	16
16	MAF	L	11	25	1,355	13,62	22	7	28	16
17	MS	L	11	21	1,31	12,24	23	16	30	16
18	MDAP	L	10	27	1,38	14,18	26	4	30	16
19	MIA	L	11	31	1,37	16,52	28	6	28	16
20	MTT	L	10	24	1,38	12,60	18	10	25	8
21	NRA	P	11	24	1,295	14,31	27	12	30	16
22	RCDY	P	10	31	1,415	15,48	31,5	6	25	8
23	RAPS	P	11	38	1,375	20,10	29	10	30	9
24	SC	P	10	35	1,39	18,12	35	9	28	8
25	TB	L	11	25	1,27	15,50	26	17	25	32
26	WR	L	11	20	1,27	12,40	27	16	23	27
27	MAPL	P	11	23	1,235	15,08	26	10	20	8
28	MA	P	11	18	1,25	11,52	28	11	22	11
29	DPS	P	11	37	1,46	17,36	34	8	25	9
30	FA	P	11	30	1,4	15,31	32	9	30	14
31	NKA	P	11	31	1,39	16,04	20	15	25	10
32	FTT	L	10	31	1,505	13,69	35	15	28	26
33	SHI	P	10	31	1,4	15,82	25	15	28	15
34	ACA	P	10	28	1,41	14,08	23,5	10	25	16
35	KAPP	L	11	49	1,38	25,73	20	9	25	6
36	KN	L	10	45	1,42	22,32	30	7	23	12

Lampiran 20. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN WONOCOLO II										
POST-TEST										
26 Februari 2015										
						1	2	3	4	5
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	ASK	P	10	25	1,4	12,755	25	12	30	15
2	NA	L	11	32	1,49	14,414	35	15	30	16
3	AR	L	10	23	1,276	14,126	35	15	30	15
4	AM	L	12	22	1,275	13,533	25	11	30	14
5	AG	L	10	25	1,36	13,516	30	14	28	16
6	A	P	10	43	1,45	20,452	36	7	30	10
7	AY	P	11	24	1,3	14,201	25	13	30	16
8	AA	L	11	21	1,345	11,608	27,5	13	26	17
9	AA	P	11	23,5	1,297	13,970	25	11	30	17
10	CA	P	11	20,5	1,315	11,855	25	7	30	9
11	FS	L	11	24	1,33	13,568	25	20	25	24
12	FN	P	12	24,5	1,343	13,584	20	11	26	11
13	IAS	L	11	22,5	1,27	13,950	30	15	28	19
14	MA	P	11	28	1,375	14,810	31	13	32	12
15	MDF	L	10	21,5	1,345	11,885	30	10	30	22
16	MAF	L	11	24,5	1,367	13,111	25	12	30	17
17	MS	L	11	22	1,32	12,626	23	20	30	17
18	MDAP	L	10	27	1,39	13,974	26	11	30	24
19	MIA	L	11	31	1,388	16,091	30	3	28	12
20	MTT	L	10	25	1,397	12,810	20	13	28	10
21	NRA	P	11	22,5	1,303	13,252	27	10	30	11
22	RCDY	P	10	32,5	1,425	16,005	31,5	6	25	8
23	RAPS	P	11	37,5	1,387	19,493	30	13	30	9
24	SC	P	10	37	1,4	18,878	35	5	30	8
25	TB	L	11	25	1,28	15,259	30	18	25	42
26	WR	L	11	19,5	1,275	11,995	30	20	25	47
27	MAPL	P	11	24	1,235	15,735	26	10	25	11
28	MA	P	11	19	1,26	11,968	30	19	25	11
29	DPS	P	11	36	1,46	16,889	34	10	25	12
30	FA	P	11	30	1,41	15,090	32	12	30	14
31	NKA	P	11	32,5	1,388	16,870	20	16	25	12
32	FTT	L	10	32,5	1,513	14,197	35	21	30	44
33	SHI	P	10	31,5	1,41	15,844	25	17	30	12
34	ACA	P	10	27	1,42	13,390	25	11	25	12
35	KAPP	L	11	48	1,39	24,843	20	12	25	8
36	KN	L	10	44	1,425	21,668	30	11	25	18

Lampiran 21. Data Kesehatan Jasmani SDN Geluran III

DATA KESEHATAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLARAHAGA, DAN KESEHATAN										
SDN GELURAN III										
PRE- TEST										
17 Januari 2015										
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	AJDS	L	10	38	1,35	20,85	25	16	33	10
2	AVV	P	11	23	1,29	13,82	25	12	30	15
3	AEK	P	10	20	1,26	12,60	23	2	30	10
4	ANFA	P	10	45	1,44	21,70	31	14	37	12
5	APA	P	10	35	1,345	19,35	28	13	40	12
6	ASR	P	11	30	1,335	16,83	30	15	35	10
7	ASS	P	11	51	1,5	22,67	25,5	16	30	14
8	ASS	L	11	25	1,37	13,32	24	20	38	15
9	ADS	L	11	26	1,36	14,06	32	17	35	20
10	AFS	P	12	22	1,28	13,43	24	11	35	14
11	AWA	P	11	25	1,31	14,57	26,5	14	30	14
12	AYS	P	11	31	1,38	16,28	31	19	35	21
13	ADM	P	10	22	1,275	13,53	20	14	35	20
14	AIP	L	11	51	1,405	25,84	27	4	40	9
15	ANR	P	11	32	1,42	15,87	20	15	35	17
16	AAR	P	10	24	1,29	14,42	28	15	33	15
17	ANY	P	10	29	1,315	16,77	29,5	19	35	13
18	BRA	L	11	48	1,38	25,20	24	11	36	10
19	DDNA	L	10	23	1,29	13,82	22	19	40	12
20	DDR	L	11	30	1,4	15,31	22	20	40	15
21	DES	P	10	42	1,45	19,98	20	10	35	11
22	DFS	L	11	24	1,34	13,37	26	6	40	10
23	FDA	L	11	25	1,28	15,26	24	22	40	20
24	FRH	L	11	30	1,38	15,75	33	16	40	25
25	FF	L	11	27	1,365	14,49	31	17	40	12
26	FH	L	11	34	1,44	16,40	32	14	40	9
27	FS	P	11	27	1,34	15,04	24	12	30	9
28	GPA	P	10	30	1,47	13,88	28	19	37	23
29	LS	L	10	25	1,35	13,72	30	15	35	8
30	RPJ	L	10	27	1,36	14,60	26	18	30	15
31	MDFF	L	11	25	1,325	14,24	27	12	36	20
32	NAAFA	P	10	31	1,38	16,28	25	13	30	15
33	MSR	L	11	48	1,455	22,67	25	12	30	15
34	AA	P	10	25	1,4	12,76	24	17	40	15
35	FM	L	10	21	1,29	12,62	28	10	40	22
36	NS	L	11	27	1,37	14,39	20	16	42	15

Lampiran 21. (lanjutan)

DATA KESEGERAN JASMANI PESERTA DI DI K										
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHARAGA, DAN KESEHATAN										
SDN GELURAN III										
POST-TEST										
28 Februari 2015										
						1	2	3	4	5
No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	Sit and Reach (centimeter)	Sit-Up 30 detik (kali)	Trunk Lift (centimeter)	20 meter PACER Run (balikan)
1	AJDS	L	10	39	1,37	20,78	25	15	35	17
2	AVV	P	11	23	1,295	13,71	25	14	30	17
3	AEK	P	10	22	1,257	13,92	25	20	30	14
4	ANFA	P	10	45	1,435	21,85	31	18	40	17
5	APA	P	10	37,5	1,34	20,88	30	17	40	14
6	ASR	P	11	31	1,335	17,39	30	19	35	17
7	ASS	P	11	43	1,5	19,11	25,5	18	30	17
8	ASS	L	11	25	1,36	13,52	25	20	38	31
9	ADS	L	11	28	1,38	14,70	32	18	35	37
10	AFS	P	12	22,5	1,295	13,42	25	9	35	19
11	AWA	P	11	25	1,32	14,35	26,5	16	30	20
12	AYS	P	11	34	1,39	17,60	31	20	35	20
13	ADM	P	10	23	1,28	14,04	20	13	35	20
14	AIP	L	11	54	1,43	26,41	30	8	40	9
15	ANR	P	11	31,5	1,42	15,62	23	17	35	16
16	AAR	P	10	25	1,29	15,02	30	15	35	14
17	ANY	P	10	30	1,33	16,96	30	18	35	14
18	BRA	L	11	50	1,39	25,88	25	12	36	12
19	DDNA	L	10	24	1,3	14,20	22	19	40	17
20	DDR	L	11	30	1,4	15,31	25	20	40	17
21	DES	P	10	42	1,46	19,70	20	10	35	12
22	DFS	L	11	25	1,35	13,72	26	10	40	10
23	FDA	L	11	26	1,285	15,75	25	20	40	17
24	FRH	L	11	30	1,395	15,42	33	16	40	26
25	FF	L	11	30	1,37	15,98	32	21	40	14
26	FH	L	11	34	1,45	16,17	32	21	40	21
27	FS	P	11	28	1,354	15,27	25	18	30	11
28	GPA	P	10	30	1,47	13,88	30	20	37	25
29	LS	L	10	25	1,36	13,52	30	17	35	10
30	RPJ	L	10	27	1,365	14,49	26	20	30	18
31	MDFF	L	11	25	1,33	14,13	30	6	36	15
32	NAAFA	P	10	32	1,385	16,68	25	16	30	12
33	MSR	L	11	48	1,46	22,52	25	14	30	17
34	AA	P	10	26	1,41	13,08	25	16	40	14
35	FM	L	10	22,5	1,31	13,11	30	15	40	22
36	NS	L	11	28,5	1,38	14,97	20	13	42	22

Lampiran 22. Data Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes Kesegaran Jasmani
HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 1: 17 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
1	RI	L	12	53	1,46	24,86	25	10	25	10	
2	RA	L	12	51	1,42	25,29	30	11	40	10	
3	ADDY	L	11	29	1,39	15,01	25	15	30	10	
4	ARA	L	10	22,5	1,27	13,95	30	19	38	10	
5	AAF	L	10	25	1,36	13,52	25	16	28	15	
6	AF	L	10	20	1,28	12,21	30	15	33	10	
7	JD	L	11	26	1,35	14,27	30	20	35	24	
8	MA	L	11	30	1,38	15,75	30	18	38	15	
9	MBS	L	11	28,5	1,39	14,75	30	15	35	23	
10	RGGA	L	10	44	1,46	20,64	30	20	40	9	
11	RZS	L	11	34	1,38	17,85	25	20	30	18	
12	TS	L	10	20	1,27	12,40	25	20	28	18	
13	DIA	L	11	22	1,33	12,44	28	18	34	27	
14	MR	L	12	28	1,37	14,92	15	12	30	15	
15	K	L	13	23	1,37	12,25	25	12	30	23	
16	DPAA	L	11	27	1,38	14,18	25	16	30	35	
17	AJS	L	11	25	1,34	13,92	27	16	28	16	
18	IW	L	11	26	1,39	13,46	25	15	25	12	
19	MDAR	L	11	23	1,32	13,20	13	16	30	18	
20	MREF	L	11	21	1,35	11,52	22	20	28	19	
21	MA	L	11	42	1,46	19,70	31	17	28	10	
22	MBI	L	11	32	1,34	17,82	18	15	30	10	
23	MDC	L	11	24	1,28	14,65	18	20	30	19	
24	NR	L	11	27	1,4	13,78	27	20	28	28	
25	RH	L	11	30	1,34	16,71	32	19	30	14	
26	RF	L	11	25	1,35	13,72	29	15	25	19	
27	RS	L	11	23	1,29	13,71	29	18	28	27	
28	TRA	L	10	42	2,47	6,88	31	14	25	9	
29	WLM	L	10	22	1,3	13,02	30	18	30	28	
30	WA	L	11	23	1,35	12,62	28	13	25	12	
31	ZNF	L	11	25	1,42	12,40	26	15	28	27	
32	AJ	L	10	26	1,35	14,27	25	16	28	18	
33	WDZ	L	12	32	1,46	15,01	25	15	23	18	
34	EFP	L	10	22	1,31	12,82	26	15	30	24	
35	FR	L	13	31	1,38	16,28	28	14	30	14	
36	AADM	L	10	26	1,33	14,59	28	10	30	14	
37	AJ	L	11	23	1,34	12,71	28	8	28	14	
38	FR	L	11	24	1,36	12,98	25	15	28	13	
39	LDS	L	11	25	1,28	15,14	25	15	20	26	
40	LAS	L	11	25	1,34	13,92	20	12	22	25	

Lampiran 22. (lanjutan)

HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 1: 17 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
41	MRR	L	10	35	1,34	19,49	22	10	30	10	
42	MIA	L	11	59	1,49	26,58	25	7	20	9	
43	MRAP	L	11	40	1,46	18,64	25	8	18	12	
44	NA	L	10	22	1,26	13,86	28	13	30	15	
45	TGYS	L	11	24	1,32	13,77	22	12	23	26	
46	WGP	L	10	35	1,31	20,40	25	17	20	13	
47	RR	L	11	40	1,35	21,79	20	10	22	13	
48	ABF	L	11	22	1,24	14,19	22	12	23	24	
49	ATS	L	11	25	1,34	13,82	20	12	25	24	
50	BDA	L	10	29	1,37	15,45	20	12	23	15	
51	IF	L	11	26	1,36	13,95	28	12	21	30	
52	KEF	L	10	25	1,29	15,02	25	10	24	35	
53	RP	L	11	30	1,33	16,83	21	15	23	35	
54	RE	L	11	23	1,27	14,26	25	12	20	22	
55	RKP	L	10	34	1,37	18,11	25	12	25	13	
56	IBB	L	11	34	1,37	18,11	30	10	27	15	
57	ALHA	P	10	26	1,41	13,08	30	15	30	12	
58	ARNF	P	11	29	1,33	16,39	25	15	28	9	
59	DR	P	11	22	1,26	13,86	30	15	30	13	
60	FWS	P	10	25	1,29	15,02	30	15	25	13	
61	HAIP	P	10	25	1,33	14,13	21	15	30	13	
62	RAPP	P	11	32	1,4	16,33	33	15	35	18	
63	RDI	P	10	36	1,4	18,37	30	14	30	9	
64	WERA	P	10	20	1,26	12,60	20	10	30	12	
65	IMA	P	11	39	1,43	19,07	30	18	35	16	
66	ASFD	P	10	27	1,39	13,97	25	15	35	15	
67	AAKW	P	11	33	1,44	15,91	25	15	34	9	
68	NRA	P	10	29,5	1,41	14,84	25	20	33	6	
69	AMS	P	11	20	1,36	10,81	25	18	25	6	
70	CAP	P	11	30	1,45	14,27	30	20	29	6	
71	DTP	P	11	25	1,4	12,76	25	18	30	6	
72	DS	P	11	24	1,42	11,82	25	18	25	8	
73	EG	P	10	37	1,39	19,15	15	16	28	6	
74	ENF	P	11	21	1,28	12,82	25	17	30	6	
75	KAF	P	11	23	1,28	14,04	25	20	25	6	
76	LPRA	P	11	30	1,45	14,27	20	19	25	7	
77	PWA	P	11	25	1,32	14,35	21	13	25	7	
78	RFF	P	11	40	1,37	21,31	26	16	30	7	
79	SAC	P	11	27	1,35	14,81	26	20	25	9	
80	SF	P	11	49	1,39	25,18	28,5	12	23	9	
81	SMEF	P	11	25	1,38	13,13	20	10	20	19	

Lampiran 22. (lanjutan)

HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 1: 17 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
82	SA	P	11	27	1,37	14,28	20	12	20	9	
83	AEIP	P	11	33	1,4	16,84	28	10	25	9	
84	AS	P	12	24	1,39	12,42	27	10	25	20	
85	APN	P	11	32	1,4	16,33	28	15	25	15	
86	AFH	P	10	19	1,26	11,97	29	10	25	15	
87	AS	P	11	29	1,38	15,23	25	13	20	12	
88	AYS	P	11	25	1,35	13,72	25	10	30	14	
89	DSF	P	11	49	1,43	23,96	20	10	30	8	
90	FR	P	10	32	1,4	16,21	29	14	23	13	
91	IRA	P	11	32	1,37	16,93	30	12	30	13	
92	KAEY	P	11	45	1,46	20,97	30	10	25	13	
93	MDL	P	11	26	1,35	14,27	30	15	28	15	
94	MR	P	11	30	1,35	16,46	30	13	26	13	
95	NAF	P	10	23	1,2	15,97	30	15	30	8	
96	NAAZ	P	11	27	1,39	13,87	25	12	25	14	
97	NDA	P	11	26	1,31	15,04	30	10	30	13	
98	NIM	P	11	27	1,32	15,38	30	11	26	25	
99	OAM	P	11	22	1,32	12,53	30	14	24	10	
100	SM	P	11	34	1,33	19,22	25	15	25	9	
101	CPSA	P	11	28	1,33	15,83	24	12	26	8	
102	MAR	P	10	21	1,23	13,88	30	10	28	18	
103	H	P	12	27	1,29	16,10	20	10	25	18	
104	PER	P	12	39	1,35	21,40	22	9	26	12	
105	BA	P	11	28	1,32	15,95	25	12	23	15	
106	DAAZ	P	11	30	1,39	15,53	24	13	25	24	
107	DEJ	P	11	24	1,19	16,95	30	12	23	14	
108	DN	P	11	26	1,34	14,48	28	10	24	14	
109	DAL	P	11	36	1,38	18,90	30	12	23	15	
110	ESM	P	11	27	1,28	16,35	30	14	21	14	
111	EPA	P	10	29	1,35	15,91	28	12	20	15	
112	IM	P	11	24	1,37	12,79	29	13	25	15	
113	NAPS	P	11	45	1,42	22,32	33	9	24	10	
114	RPA	P	12	27	1,38	14,08	22	12	22	10	
115	SAP	P	11	25	1,29	14,91	22	10	22	18	
116	SR	P	10	37	1,3	21,73	26	12	20	10	
117	TNEP	P	10	25	1,29	15,02	25	10	22	10	
118	KAG	P	11	27	1,37	14,39	30	12	20	15	
119	APP	P	11	35	1,46	16,42	30	10	25	15	
120	NPR	P	12	28	1,37	14,92	20	10	25	20	
121	CWAY	P	11	27	1,34	15,04	30	10	27	10	
122	SSA	P	11	26	1,26	16,38	25	11	30	10	
123	ANPW	P	11	30	1,34	16,71	20	10	25	10	

Lampiran 22. (lanjutan)

HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 2: 24 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
1	RI	L	12	53	1,46	24,86	25,5	10	27	10	
2	RA	L	12	51	1,42	25,29	31,5	11	40	10	
3	ADDY	L	11	29	1,39	15,01	28	15	30	11	
4	ARA	L	10	22,5	1,27	13,95	33	20	38	10	
5	AAF	L	10	25	1,36	13,52	27	16	28	16	
6	AF	L	10	20	1,28	12,21	30,5	15	33	10	
7	JD	L	11	26	1,35	14,27	30,5	20	35	24	
8	MA	L	11	30	1,38	15,75	32	18	38	15	
9	MBS	L	11	28,5	1,39	14,75	30,5	15	36	23	
10	RGGA	L	10	44	1,46	20,64	30	20	39	9	
11	RZS	L	11	34	1,38	17,85	26,5	20	31	18	
12	TS	L	10	20	1,27	12,40	29	20	28	18	
13	DIA	L	11	22	1,33	12,44	28	18	34	29	
14	MR	L	12	28	1,37	14,92	16,5	12	30	16	
15	K	L	13	23	1,37	12,25	27	12	30	23	
16	DPAA	L	11	27	1,38	14,18	25,5	16	30	35	
17	AJS	L	11	25	1,34	13,92	27,5	16	28	16	
18	IW	L	11	26	1,39	13,46	27,5	15	25	12	
19	MDAR	L	11	23	1,32	13,20	13	16	30	18	
20	MREF	L	11	21	1,35	11,52	22	20	28	19	
21	MA	L	11	42	1,46	19,70	31	17	28	10	
22	MBI	L	11	32	1,34	17,82	18	15	30	10	
23	MDC	L	11	24	1,28	14,65	18	20	30	19	
24	NR	L	11	27	1,4	13,78	27	20	28	28	
25	RH	L	11	30	1,34	16,71	32	19	30	14	
26	RF	L	11	25	1,35	13,72	29	16	25	19	
27	RS	L	11	23	1,29	13,71	29	18	28	29	
28	TRA	L	10	42	2,47	6,88	31	14	25	9	
29	WLM	L	10	22	1,3	13,02	30,5	18	30	29	
30	WA	L	11	23	1,35	12,62	28	13	25	12	
31	ZNF	L	11	25	1,42	12,40	26	15	28	29	
32	AJ	L	10	26	1,35	14,27	25,5	17	28	18	
33	WDZ	L	12	32	1,46	15,01	25,5	16	23	18	
34	EFP	L	10	22	1,31	12,82	26,5	15	30	24	
35	FR	L	13	31	1,38	16,28	28	14	30	14	
36	AADM	L	10	26	1,33	14,59	28	11	30	14	
37	AJ	L	11	23	1,34	12,71	28	8	28	14	
38	FR	L	11	24	1,36	12,98	27	15	28	13	
39	LDS	L	11	25	1,28	15,14	25	16	20	26	
40	LAS	L	11	25	1,34	13,92	20	12	22	26	
41	MRR	L	10	35	1,34	19,49	25	10	30	11	
42	MIA	L	11	59	1,49	26,58	25	7	20	9	

Lampiran 22. (lanjutan)

HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 2: 24 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
43	MRAP	L	11	40	1,46	18,64	26	8	18	12	
44	NA	L	10	22	1,26	13,86	28	13	30	15	
45	TGYS	L	11	24	1,32	13,77	22	12	23	26	
46	WGP	L	10	35	1,31	20,40	26	17	20	13	
47	RR	L	11	40	1,35	21,79	20	10	22	13	
48	ABF	L	11	22	1,24	14,19	22	13	23	24	
49	ATS	L	11	25	1,34	13,82	20	12	25	24	
50	BDA	L	10	29	1,37	15,45	20	12	23	16	
51	IF	L	11	26	1,36	13,95	28	12	21	30	
52	KEF	L	10	25	1,29	15,02	26	10	26	37	
53	RP	L	11	30	1,33	16,83	23	15	23	35	
54	RE	L	11	23	1,27	14,26	25	12	21	23	
55	RKP	L	10	34	1,37	18,11	25	12	24	13	
56	IBB	L	11	34	1,37	18,11	30	10	28	16	
57	ALHA	P	10	26	1,41	13,08	32	15	31	12	
58	ARNF	P	11	29	1,33	16,39	26,5	16	28	9	
59	DR	P	11	22	1,26	13,86	30	15	31	13	
60	FWS	P	10	25	1,29	15,02	30	15	26	13	
61	HAIP	P	10	25	1,33	14,13	23	15	30	13	
62	RAPP	P	11	32	1,4	16,33	33	16	35	18	
63	RDI	P	10	36	1,4	18,37	32,5	14	32	9	
64	WERA	P	10	20	1,26	12,60	23,5	11	31	12	
65	IMA	P	11	39	1,43	19,07	33,5	18	36	16	
66	ASFD	P	10	27	1,39	13,97	26,5	15	35	15	
67	AAKW	P	11	33	1,44	15,91	33	16	34	9	
68	NRA	P	10	29,5	1,41	14,84	26	20	33	6	
69	AMS	P	11	20	1,36	10,81	26,5	18	26	6	
70	CAP	P	11	30	1,45	14,27	31,5	21	29	6	
71	DTP	P	11	25	1,4	12,76	26	18	30	6	
72	DS	P	11	24	1,42	11,82	25	18	26	8	
73	EG	P	10	37	1,39	19,15	15,5	16	28	6	
74	ENF	P	11	21	1,28	12,82	25	17	30	6	
75	KAF	P	11	23	1,28	14,04	25,5	21	26	6	
76	LPRA	P	11	30	1,45	14,27	20,5	19	26	7	
77	PWA	P	11	25	1,32	14,35	21	13	25	7	
78	RFF	P	11	40	1,37	21,31	26	16	30	7	
79	SAC	P	11	27	1,35	14,81	26	20	25	9	
80	SF	P	11	49	1,39	25,18	28,5	12	23	9	
81	SMEF	P	11	25	1,38	13,13	20	11	20	19	
82	SA	P	11	27	1,37	14,28	19,5	13	22	9	
83	AEIP	P	11	33	1,4	16,84	28	10	25	9	
84	AS	P	12	24	1,39	12,42	27,5	10	25	21	
85	APN	P	11	32	1,4	16,33	28	15	27	15	

Lampiran 22. (lanjutan)

HASIL UJI COBA TES KESEGERAN JASMANI

Tes 2: 24 September 2014

No.	Nama	L/P	Usia	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Meter)	IMT/BMI	1	2	3	4	5
							Sit and Reach (Centimeter)	Sit-Up (Kali/30 s)	Trunk-Lift (Centimeter)	Pacer Run (Balikan)	
86	AFH	P	10	19	1,26	11,97	29	10	26	15	
87	AS	P	11	29	1,38	15,23	25	13	20	14	
88	AYS	P	11	25	1,35	13,72	25	10	30	14	
89	DSF	P	11	49	1,43	23,96	20	10	30	8	
90	FR	P	10	32	1,4	16,21	29	14	23	13	
91	IRA	P	11	32	1,37	16,93	32	12	30	13	
92	KAHEY	P	11	45	1,46	20,97	30	10	25	13	
93	MDL	P	11	26	1,35	14,27	30	15	28	17	
94	MR	P	11	30	1,35	16,46	30	13	26	13	
95	NAF	P	10	23	1,2	15,97	30	15	30	8	
96	NAAZ	P	11	27	1,39	13,87	26	12	25	14	
97	NDA	P	11	26	1,31	15,04	30	11	30	13	
98	NIM	P	11	27	1,32	15,38	30	11	26	25	
99	OAM	P	11	22	1,32	12,53	30	14	24	10	
100	SM	P	11	34	1,33	19,22	25	15	25	9	
101	CPSA	P	11	28	1,33	15,83	24	12	26	8	
102	MAR	P	10	21	1,23	13,88	30	11	28	18	
103	H	P	12	27	1,29	16,10	20	11	25	18	
104	PER	P	12	39	1,35	21,40	22	9	26	12	
105	BA	P	11	28	1,32	15,95	25	12	23	16	
106	DAAZ	P	11	30	1,39	15,53	24	13	26	24	
107	DEJ	P	11	24	1,19	16,95	30	12	23	14	
108	DN	P	11	26	1,34	14,48	30	11	24	14	
109	DAL	P	11	36	1,38	18,90	30	12	23	15	
110	ESM	P	11	27	1,28	16,35	30	14	21	14	
111	EPA	P	10	29	1,35	15,91	28	12	21	15	
112	IM	P	11	24	1,37	12,79	29	13	25	16	
113	NAPS	P	11	45	1,42	22,32	33	9	24	10	
114	RPA	P	12	27	1,38	14,08	24	12	22	10	
115	SAP	P	11	25	1,29	14,91	22	10	22	18	
116	SR	P	10	37	1,3	21,73	28	12	20	10	
117	TNEP	P	10	25	1,29	15,02	25	10	22	10	
118	KAG	P	11	27	1,37	14,39	30	12	21	15	
119	APP	P	11	35	1,46	16,42	30	10	26	15	
120	NPR	P	12	28	1,37	14,92	22	11	25	20	
121	CWAY	P	11	27	1,34	15,04	30	11	27	10	
122	SSA	P	11	26	1,26	16,38	27	11	29	10	
123	ANPW	P	11	30	1,34	16,71	20	10	27	10	

Lampiran 22. (lanjutan)
 Deskripsi Hasil Ujicoba Tes Kesegaran Jasmani

Indikator TKJ	Tes Pertama			Tes Kedua		
	Total	Laki-Laki	Perempuan	Total	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	123	67	56	123	67	56
<i>Usia</i>	10,85	10,86	10,85	10,85	10,86	10,85
<i>IMT/BMI</i>	15,64	15,42	15,82	15,64	15,42	15,82
<i>Sit and Reach</i>	25,91	25,48	26,26	26,57	26,16	26,92
<i>Sit-Up</i>	13,80	14,50	13,21	13,97	14,63	13,42
<i>Trunk-Lift</i>	26,93	27,77	26,24	27,15	27,88	26,55
<i>PACER 20-M Run</i>	14,89	18,16	12,16	15,09	18,46	12,27

Nilai Reliabilitas Tes Kesegaran Jasmani

Indikator TKJ	Nilai Reliabilitas (Korelasi)		
	Total	Laki-Laki	Perempuan
<i>N</i>	123	67	56
<i>IMT/BMI</i>	1,000	1,000	1,000
<i>Sit and Reach</i>	0,959	0,971	0,946
<i>Sit-Up</i>	0,994	0,995	0,991
<i>Trunk-Lift</i>	0,992	0,995	0,987
<i>PACER 20-M Run</i>	0,997	0,997	0,996

Lampiran 23. Hasil Olah Data Menggunakan SPSS 20

Paired Sample Test Kemampuan Berpikir Kritis**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Post_Smbto_1	32,32	25	4,308	,862
	Pre_Smbto_1	30,92	25	4,690	,938
Pair 2	Post_Smbto_3	32,69	59	4,531	,590
	Pre_Smbto_3	29,41	59	4,952	,645
Pair 3	Post_Tlnkdl_1	33,51	39	4,148	,664
	Pre_Tlnkdl_1	29,21	39	4,731	,757
Pair 4	Post_Spnjg_2	34,25	40	4,295	,679
	Pre_Spnjg_2	29,50	40	4,772	,754
Pair 5	Post_kdngtr_1	32,16	31	4,947	,889
	Pre_Kdngtr_1	28,94	31	5,341	,959
Pair 6	Post_Smbibl	33,43	42	4,895	,755
	Pre_Smbibl	29,26	42	5,553	,857
Pair 7	Post_Wonocl_2	31,92	36	4,519	,753
	Pre_Wonocl_2	27,86	36	5,032	,839
Pair 8	Post_Gelrn_3	32,11	36	4,118	,686
	Pre_Gelrn_3	28,33	36	4,504	,751

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Post_Smbto_1 & Pre_Smbto_1	25	,969	,000
Pair 2	Post_Smbto_3 & Pre_Smbto_3	59	,814	,000
Pair 3	Post_Tlnkdl_1 & Pre_Tlnkdl_1	39	,771	,000
Pair 4	Post_Spnjg_2 & Pre_Spnjg_2	40	,789	,000
Pair 5	Post_kdngtr_1 & Pre_Kdngtr_1	31	,852	,000
Pair 6	Post_Smbibl & Pre_Smbibl	42	,821	,000
Pair 7	Post_Wonocl_2 & Pre_Wonocl_2	36	,795	,000
Pair 8	Post_Gelrn_3 & Pre_Gelrn_3	36	,777	,000

Paired Samples Test

Pair 1	Post_Smbto_1 - Pre_Smbto_1	Mean	1,400	
		Std. Deviation	1,190	
		Paired Differences	Std. Error Mean	,238
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower	,909
			Upper	1,891
		t	5,881	
		df	24	
		Sig. (2-tailed)	,000	
Pair 2	Post_Smbto_3 - Pre_Smbto_3	Mean	3,288	
		Std. Deviation	2,919	
		Paired Differences	Std. Error Mean	,380
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower	2,528
			Upper	4,049
		t	8,653	
		df	58	
		Sig. (2-tailed)	,000	
Pair 3	Post_Tlnkdl_1 - Pre_Tlnkdl_1	Mean	4,308	
		Std. Deviation	3,054	
		Paired Differences	Std. Error Mean	,489
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower	3,318
			Upper	5,298
		t	8,810	
		df	38	

		Paired Samples Test		
		Sig. (2-tailed)		,000
		Mean		4,750
		Std. Deviation		2,976
		Std. Error Mean		,471
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	3,798 5,702
Pair 4	Post_Spnjg_2 - Pre_Spnjg_2	t		10,093
		df		39
		Sig. (2-tailed)		,000
		Mean		3,226
		Std. Deviation		2,825
		Std. Error Mean		,507
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	2,190 4,262
Pair 5	Post_kdngtr_1 - Pre_Kdngtr_1	T		6,358
		Df		30
		Sig. (2-tailed)		,000
		Mean		4,167
		Std. Deviation		3,185
		Std. Error Mean		,491
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	3,174 5,159
Pair 6	Post_Smbibl - Pre_Smbibl	t		8,479
		df		41
		Sig. (2-tailed)		,000
		Mean		4,056
		Std. Deviation		3,098
		Std. Error Mean		,516
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	3,007 5,104
Pair 7	Post_Wonocl_2 - Pre_Wonocl_2	t		7,855
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000
		Mean		3,778
		Std. Deviation		2,899
		Std. Error Mean		,483
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	2,797 4,759
Pair 8	Post_Gelrn_3 - Pre_Gelrn_3	t		7,818
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000

Paired Sample Test Kesehatan Jasmani

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	IMT_Pre_Sumobt_I	15,8204	25	3,48803	,69761
	IMT_Post_Sumobt_I	15,6608	25	3,43811	,68762
Pair 2	SR_Post_Sumobt_I	30,96	25	3,075	,615
	SR_Pre_Sumobt_I	29,260	25	3,0623	,6125
Pair 3	SU_Post_Sumobt_I	17,16	25	2,577	,515
	SU_Pre_Sumobt_I	16,16	25	2,925	,585
Pair 4	TL_Post_Sumobt_I	28,04	25	1,968	,394
	TL_Pre_Sumobt_I	26,36	25	1,934	,387
Pair 5	Pacer_Post_Sumobt_I	19,56	25	10,211	2,042
	Pacer_Pre_Sumobt_I	13,92	25	5,446	1,089
Pair 6	IMT_Pre_Sumobt_III	16,3668	59	2,95100	,38419
	IMT_Post_Sumobt_III	16,1842	59	2,96697	,38627
Pair 7	SR_Post_Sumobt_III	28,73	59	3,527	,459

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
	SR_Pre_Sumobt_III	26,305	59	3,5876	,4671
Pair 8	SU_Post_Sumobt_III	13,02	59	1,925	,251
	SU_Pre_Sumobt_III	11,80	59	2,007	,261
Pair 9	TL_Post_Sumobt_III	24,80	59	3,305	,430
	TL_Pre_Sumobt_III	22,54	59	2,836	,369
Pair 10	Pacer_Post_Sumobt_III	19,37	59	7,634	,994
	Pacer_Pre_Sumobt_III	15,76	59	6,436	,838
Pair 11	IMT_Pre_Tlunkdl_I	14,3877	39	3,09292	,49526
	IMT_Post_Talunkdl_I	14,5715	39	2,76730	,44312
Pair 12	SR_Post_Talunkdl_I	27,33	39	4,397	,704
	SR_Pre_Talunkdl_I	25,256	39	4,6437	,7436
Pair 13	SU_Post_Talunkdl_I	16,69	39	2,811	,450
	SU_Pre_Talunkdl_I	15,85	39	3,125	,500
Pair 14	TL_Post_Talunkdl_I	28,18	39	2,304	,369
	TL_Pre_Talunkdl_I	27,13	39	2,628	,421
Pair 15	Pacer_Post_Talunkdl_I	19,00	39	7,674	1,229
	Pacer_Pre_Talunkdl_I	14,82	39	7,957	1,274
Pair 16	IMT_Pre_Spnjg_II	16,0463	40	3,06128	,48403
	IMT_Post_Spnjg_II	16,1772	40	3,09709	,48969
Pair 17	SR_Post_Spnjg_II	27,43	40	4,396	,695
	SR_Pre_Spnjg_II	25,700	40	4,6241	,7311
Pair 18	SU_Post_Spnjg_II	15,10	40	4,402	,696
	SU_Pre_Spnjg_II	13,58	40	4,750	,751
Pair 19	TL_Post_Spnjg_II	33,18	40	2,863	,453
	TL_Pre_Spnjg_II	31,63	40	2,844	,450
Pair 20	Pacer_Post_Spnjg_II	21,63	40	11,231	1,776
	Pacer_Pre_Spnjg_II	17,85	40	10,707	1,693
Pair 21	IMT_Pre_Kdngtr	16,6123	31	2,64835	,47566
	IMT_Post_Kdngtr	16,6248	31	2,73067	,49044
Pair 22	SR_Post_Kdngtr	30,79	31	4,374	,786
	SR_Pre_Kdngtr	29,213	31	4,5154	,8110
Pair 23	SU_Post_Kdngtr	17,87	31	4,815	,865
	SU_Pre_Kdngtr	16,32	31	4,949	,889
Pair 24	TL_Post_Kdngtr	38,16	31	4,648	,835
	TL_Pre_Kdngtr	37,52	31	4,905	,881
Pair 25	Pacer_Post_Kdngtr	22,26	31	8,664	1,556
	Pacer_Pre_Kdngtr	19,23	31	8,476	1,522
Pair 26	IMT_Pre_Smbibl	16,4040	42	3,04461	,46979
	IMT_Post_Sambibl	16,3543	42	2,98924	,46125
Pair 27	SR_Post_Sambibl	27,90	42	3,681	,568
	SR_Pre_Sambibl	27,119	42	3,4726	,5358
Pair 28	SU_Post_Sambibl	13,07	42	1,827	,282
	SU_Pre_Sambibl	11,55	42	2,039	,315
Pair 29	TL_Post_Sambibl	26,60	42	2,947	,455
	TL_Pre_Sambibl	24,95	42	3,649	,563
Pair 30	Pacer_Post_Sambibl	14,19	42	3,814	,589
	Pacer_Pre_Sambibl	12,76	42	3,427	,529
Pair 31	IMT_Pre_Wonocl_II	15,1150	36	3,05937	,50989
	IMT_Post_Wonocl_II	14,9506	36	2,95060	,49177
Pair 32	SR_Post_Wonocl_II	28,06	36	4,610	,768
	SR_Pre_Wonocl_II	26,806	36	5,0812	,8469
Pair 33	SU_Post_Wonocl_II	12,69	36	4,328	,721
	SU_Pre_Wonocl_II	10,50	36	3,517	,586
Pair 34	TL_Post_Wonocl_II	28,08	36	2,359	,393
	TL_Pre_Wonocl_II	27,08	36	2,687	,448
Pair 35	Pacer_Post_Wonocl_II	16,44	36	9,506	1,584
	Pacer_Pre_Wonocl_II	13,86	36	5,535	,923
Pair 36	IMT_Pre_Gelrn_III	16,2692	36	3,59465	,59911
	IMT_Post_Gelrn_III	16,4739	36	3,49082	,58180

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 37	SR_Post_Gelrn_III	26,97	36	3,637	,606
	SR_Pre_Gelrn_III	26,167	36	3,6839	,6140
Pair 38	SU_Post_Gelrn_III	16,08	36	3,901	,650
	SU_Pre_Gelrn_III	14,31	36	4,381	,730
Pair 39	TL_Post_Gelrn_III	35,94	36	3,898	,650
	TL_Pre_Gelrn_III	35,75	36	3,894	,649
Pair 40	Pacer_Post_Gelrn_III	17,36	36	5,773	,962
	Pacer_Pre_Gelrn_III	14,50	36	4,424	,737

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	IMT_Pre_Sumobt_I & IMT_Post_Sumobt_I	25	,999	,000
Pair 2	SR_Post_Sumobt_I & SR_Pre_Sumobt_I	25	,935	,000
Pair 3	SU_Post_Sumobt_I & SU_Pre_Sumobt_I	25	,964	,000
Pair 4	TL_Post_Sumobt_I & TL_Pre_Sumobt_I	25	,719	,000
Pair 5	Pacer_Post_Sumobt_I & Pacer_Pre_Sumobt_I	25	,726	,000
Pair 6	IMT_Pre_Sumobt_III & IMT_Post_Sumobt_III	59	,979	,000
Pair 7	SR_Post_Sumobt_III & SR_Pre_Sumobt_III	59	,716	,000
Pair 8	SU_Post_Sumobt_III & SU_Pre_Sumobt_III	59	,876	,000
Pair 9	TL_Post_Sumobt_III & TL_Pre_Sumobt_III	59	,932	,000
Pair 10	Pacer_Post_Sumobt_III & Pacer_Pre_Sumobt_III	59	,823	,000
Pair 11	IMT_Pre_Tlunkdl_I & IMT_Post_Talunkdl_I	39	,769	,000
Pair 12	SR_Post_Talunkdl_I & SR_Pre_Talunkdl_I	39	,897	,000
Pair 13	SU_Post_Talunkdl_I & SU_Pre_Talunkdl_I	39	,983	,000
Pair 14	TL_Post_Talunkdl_I & TL_Pre_Talunkdl_I	39	,865	,000
Pair 15	Pacer_Post_Talunkdl_I & Pacer_Pre_Talunkdl_I	39	,547	,000
Pair 16	IMT_Pre_Spnjg_II & IMT_Post_Spnjg_II	40	,971	,000
Pair 17	SR_Post_Spnjg_II & SR_Pre_Spnjg_II	40	,985	,000
Pair 18	SU_Post_Spnjg_II & SU_Pre_Spnjg_II	40	,684	,000
Pair 19	TL_Post_Spnjg_II & TL_Pre_Spnjg_II	40	,899	,000
Pair 20	Pacer_Post_Spnjg_II & Pacer_Pre_Spnjg_II	40	,909	,000
Pair 21	IMT_Pre_Kdngtr & IMT_Post_Kdngtr	31	,762	,000
Pair 22	SR_Post_Kdngtr & SR_Pre_Kdngtr	31	,985	,000
Pair 23	SU_Post_Kdngtr & SU_Pre_Kdngtr	31	,823	,000
Pair 24	TL_Post_Kdngtr & TL_Pre_Kdngtr	31	,966	,000
Pair 25	Pacer_Post_Kdngtr & Pacer_Pre_Kdngtr	31	,817	,000
Pair 26	IMT_Pre_Smbibl & IMT_Post_Smbibl	42	,999	,000
Pair 27	SR_Post_Smbibl & SR_Pre_Smbibl	42	,745	,000
Pair 28	SU_Post_Smbibl & SU_Pre_Smbibl	42	,677	,000
Pair 29	TL_Post_Smbibl & TL_Pre_Smbibl	42	,919	,000
Pair 30	Pacer_Post_Smbibl & Pacer_Pre_Smbibl	42	,963	,000
Pair 31	IMT_Pre_Wonocl_II & IMT_Post_Wonocl_II	36	,986	,000
Pair 32	SR_Post_Wonocl_II & SR_Pre_Wonocl_II	36	,953	,000
Pair 33	SU_Post_Wonocl_II & SU_Pre_Wonocl_II	36	,770	,000
Pair 34	TL_Post_Wonocl_II & TL_Pre_Wonocl_II	36	,882	,000
Pair 35	Pacer_Post_Wonocl_II & Pacer_Pre_Wonocl_II	36	,903	,000
Pair 36	IMT_Pre_Gelrn_III & IMT_Post_Gelrn_III	36	,974	,000
Pair 37	SR_Post_Gelrn_III & SR_Pre_Gelrn_III	36	,958	,000
Pair 38	SU_Post_Gelrn_III & SU_Pre_Gelrn_III	36	,577	,000
Pair 39	TL_Post_Gelrn_III & TL_Pre_Gelrn_III	36	,985	,000
Pair 40	Pacer_Post_Gelrn_III & Pacer_Pre_Gelrn_III	36	,604	,000

Paired Samples Test

Pair 1	IMT_Pre_Sumobt_I - IMT_Post_Sumobt_I	Paired Differences	Mean		,15960
			Std. Deviation		,16742
			Std. Error Mean		,03348
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	,09049
				Upper	,22871
			t		4,766
			df		24
Sig. (2-tailed)		,000			
Pair 2	SR_Post_Sumobt_I - SR_Pre_Sumobt_I	Paired Differences	Mean		1,7000
			Std. Deviation		1,1087
			Std. Error Mean		,2217
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	1,2424
				Upper	2,1576
			t		7,667
			df		24
Sig. (2-tailed)		,000			
Pair 3	SU_Post_Sumobt_I - SU_Pre_Sumobt_I	Paired Differences	Mean		1,000
			Std. Deviation		,816
			Std. Error Mean		,163
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	,663
				Upper	1,337
			t		6,124
			df		24
Sig. (2-tailed)		,000			
Pair 4	TL_Post_Sumobt_I - TL_Pre_Sumobt_I	Paired Differences	Mean		1,680
			Std. Deviation		1,464
			Std. Error Mean		,293
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	1,076
				Upper	2,284
			t		5,738
			df		24
Sig. (2-tailed)		,000			
Pair 5	Pacer_Post_Sumobt_I - Pacer_Pre_Sumobt_I	Paired Differences	Mean		5,640
			Std. Deviation		7,291
			Std. Error Mean		1,458
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	2,630
				Upper	8,650
			t		3,868
			df		24
Sig. (2-tailed)		,001			
Pair 6	IMT_Pre_Sumobt_III - IMT_Post_Sumobt_III	Paired Differences	Mean		,18254
			Std. Deviation		,60465
			Std. Error Mean		,07872
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	,02497
				Upper	,34012
			t		2,319
			df		58
Sig. (2-tailed)		,024			
Pair 7	SR_Post_Sumobt_III - SR_Pre_Sumobt_III	Paired Differences	Mean		2,4237
			Std. Deviation		2,6794
			Std. Error Mean		,3488
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower	1,7255
				Upper	3,1220
			t		6,948
			df		58
Sig. (2-tailed)		,000			
Pair 8	SU_Post_Sumobt_III - SU_Pre_Sumobt_III	Paired Differences	Mean		1,220
			Std. Deviation		,984
			Std. Error Mean		,128

		Paired Samples Test			
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,964 1,477
		t			9,528
		df			58
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			2,254
		Std. Deviation			1,226
		Std. Error Mean			,160
Pair 9	TL_Post_Sumobt_III - TL_Pre_Sumobt_III	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,935 2,574
		t			14,123
		df			58
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			3,610
		Std. Deviation			4,335
		Std. Error Mean			,564
Pair 10	Pacer_Post_Sumobt_III - Pacer_Pre_Sumobt_II I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	2,480 4,740
		t			6,397
		df			58
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			-,18385
		Std. Deviation			2,01331
		Std. Error Mean			,32239
Pair 11	IMT_Pre_Tlunkdl_I - IMT_Post_Talunkdl_I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	-,83649 ,46879
		t			-,570
		df			38
		Sig. (2-tailed)			,572
		Mean			2,0769
		Std. Deviation			2,0696
		Std. Error Mean			,3314
Pair 12	SR_Post_Talunkdl_I - SR_Pre_Talunkdl_I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,4060 2,7478
		t			6,267
		df			38
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			,846
		Std. Deviation			,630
		Std. Error Mean			,101
Pair 13	SU_Post_Talunkdl_I - SU_Pre_Talunkdl_I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,642 1,050
		t			8,389
		df			38
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			1,051
		Std. Deviation			1,317
		Std. Error Mean			,211
Pair 14	TL_Post_Talunkdl_I - TL_Pre_Talunkdl_I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,624 1,478
		t			4,986
		df			38
		Sig. (2-tailed)			,000
		Mean			4,179
		Std. Deviation			7,444
		Std. Error Mean			1,192
Pair 15	Pacer_Post_Talunkdl_I - Pacer_Pre_Talunkdl_I	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,766 6,593
		t			3,506
		df			38
		Sig. (2-tailed)			,001

		Paired Samples Test			
Pair 16	IMT_Pre_Spnjg_II - IMT_Post_Spnjg_II	Paired Differences	Mean		-,13100
			Std. Deviation		,74830
			Std. Error Mean		,11832
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	-,37032 ,10832
			t		-1,107
			df		39
			Sig. (2-tailed)		,275
Pair 17	SR_Post_Spnjg_II - SR_Pre_Spnjg_II	Paired Differences	Mean		1,7250
			Std. Deviation		,8239
			Std. Error Mean		,1303
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,4615 1,9885
			t		13,241
			df		39
			Sig. (2-tailed)		,000
Pair 18	SU_Post_Spnjg_II - SU_Pre_Spnjg_II	Paired Differences	Mean		1,525
			Std. Deviation		3,651
			Std. Error Mean		,577
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,357 2,693
			t		2,641
			df		39
			Sig. (2-tailed)		,012
Pair 19	TL_Post_Spnjg_II - TL_Pre_Spnjg_II	Paired Differences	Mean		1,550
			Std. Deviation		1,280
			Std. Error Mean		,202
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,141 1,959
			t		7,658
			df		39
			Sig. (2-tailed)		,000
Pair 20	Pacer_Post_Spnjg_II - Pacer_Pre_Spnjg_II	Paired Differences	Mean		3,775
			Std. Deviation		4,709
			Std. Error Mean		,745
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	2,269 5,281
			t		5,070
			df		39
			Sig. (2-tailed)		,000
Pair 21	IMT_Pre_Kdngtr - IMT_Post_Kdngtr	Paired Differences	Mean		-,01258
			Std. Deviation		1,85897
			Std. Error Mean		,33388
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	-,69445 ,66929
			t		-,038
			df		30
			Sig. (2-tailed)		,970
Pair 22	SR_Post_Kdngtr - SR_Pre_Kdngtr	Paired Differences	Mean		1,5774
			Std. Deviation		,7762
			Std. Error Mean		,1394
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,2927 1,8621
			t		11,315
			df		30
			Sig. (2-tailed)		,000
Pair 23	SU_Post_Kdngtr - SU_Pre_Kdngtr	Paired Differences	Mean		1,548
			Std. Deviation		2,908
			Std. Error Mean		,522
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,482 2,615

		Paired Samples Test			
Pair 24	TL_Post_Kdngtr - TL_Pre_Kdngtr	t			2,965
		df			30
		Sig. (2-tailed)			,006
		Paired Differences	Mean		,645
			Std. Deviation		1,279
			Std. Error Mean		,230
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,176 1,114
		t			2,808
		df			30
		Sig. (2-tailed)			,009
Pair 25	Pacer_Post_Kdngtr - Pacer_Pre_Kdngtr	Paired Differences	Mean		3,032
			Std. Deviation		5,186
			Std. Error Mean		,932
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,130 4,935
		t			3,255
		df			30
		Sig. (2-tailed)			,003
		Paired Differences	Mean		,04976
			Std. Deviation		,15940
			Std. Error Mean		,02460
Pair 26	IMT_Pre_Smbibl - IMT_Post_Sambibl		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	,00009 ,09943
		t			2,023
		df			41
		Sig. (2-tailed)			,050
		Paired Differences	Mean		,7857
			Std. Deviation		2,5618
			Std. Error Mean		,3953
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	-,0126 1,5840
		t			1,988
		df			41
Pair 27	SR_Post_Sambibl - SR_Pre_Sambibl	Sig. (2-tailed)			,054
		Paired Differences	Mean		1,524
			Std. Deviation		1,565
			Std. Error Mean		,242
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,036 2,012
		t			6,308
		df			41
		Sig. (2-tailed)			,000
		Paired Differences	Mean		1,643
			Std. Deviation		1,495
Pair 28	SU_Post_Sambibl - SU_Pre_Sambibl		Std. Error Mean		,231
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,177 2,109
		t			7,121
		df			41
		Sig. (2-tailed)			,000
		Paired Differences	Mean		1,429
			Std. Deviation		1,063
			Std. Error Mean		,164
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	1,097 1,760
		t			8,714
Pair 29	TL_Post_Smbibl - TL_Pre_Sambibl	df			41
		Sig. (2-tailed)			,000
		Paired Differences	Mean		1,6444
			Std. Deviation		,50605
		t			
		df			
		Sig. (2-tailed)			
		Paired Differences	Mean		
			Std. Deviation		
			Std. Error Mean		
Pair 30	Pacer_Post_Sambibl - Pacer_Pre_Sambibl		95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	
		t			
		df			
		Sig. (2-tailed)			
		Paired Differences	Mean		
			Std. Deviation		
			Std. Error Mean		
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	
		t			
		df			
Pair 31	IMT_Pre_Wonocl_II - IMT_Post_Wonocl_II	Sig. (2-tailed)			
		Paired Differences	Mean		
			Std. Deviation		
			Std. Error Mean		
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	
		t			
		df			
		Sig. (2-tailed)			
		Paired Differences	Mean		
			Std. Deviation		

		Paired Samples Test		
			Std. Error Mean	,08434
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				-,00678 ,33567
		t		1,950
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,059
			Mean	1,2500
			Std. Deviation	1,5561
			Std. Error Mean	,2593
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				,7235 1,7765
		t		4,820
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000
			Mean	2,194
			Std. Deviation	2,765
			Std. Error Mean	,461
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				1,259 3,130
		t		4,761
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000
			Mean	1,000
			Std. Deviation	1,265
			Std. Error Mean	,211
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				,572 1,428
		t		4,743
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000
			Mean	2,583
			Std. Deviation	5,101
			Std. Error Mean	,850
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				,857 4,309
		t		3,039
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,004
			Mean	-,20472
			Std. Deviation	,81580
			Std. Error Mean	,13597
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				-,48075 ,07130
		t		-1,506
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,141
			Mean	,8056
			Std. Deviation	1,0642
			Std. Error Mean	,1774
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				,4455 1,1656
		t		4,542
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,000
			Mean	1,778
			Std. Deviation	3,833
			Std. Error Mean	,639
			95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper
				,481 3,075
		t		2,783
		df		35

		Paired Samples Test		
		Sig. (2-tailed)		,009
		Mean		,194
		Std. Deviation		,668
		Std. Error Mean		,111
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper
Pair 39	TL_Post_Gelrn_III - TL_Pre_Gelrn_III			-.032
		t		1,745
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,090
		Mean		2,861
		Std. Deviation		4,697
		Std. Error Mean		,783
		95% Confidence Interval of the Difference	Lower	Upper
Pair 40	Pacer_Post_Gelrn_III - Pacer_Pre_Gelrn_III			1,272
		t		3,654
		df		35
		Sig. (2-tailed)		,001

Lampiran 24. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sumobito I



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI SUMOBITO I
Alamat: Jl. Basuki Rahmad No. 4A Kode Pos 61483
KECAMATAN SUMOBITO

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800/79/415.28.64.01/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Sumobito I Kecamatan Sumobito:

N a m a : SUKINI, S.Pd.
N I P : 19600916 198010 2 003
Alamat : Jln. Basuki Rahmad No. 4A Sumobito 61483

Mencrangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
N I M : 127946002
Program Studi : S3 Ilmu Kcolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Cangu Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Sumobito I mulai tanggal 6 Oktober 2014 s/d 24 Novermber 2014 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 24 November 2014

Kepala SDN Sumobito I

SUKINI, S.Pd.
NIP. 19600916 198010 2 003

Tembusan:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 25. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sumobito III



**PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN SUMOBITO
SEKOLAH DASAR NEGERI SUMOBITO III
DESA SUMOBITO
KECAMATAN SUMOBITO**

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421/228/415.28.64.03/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Sumobito III Kecamatan Sumobito:

N a m a : SIWI RAHAYU, S.Pd.
Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I/IVb
NIP : 19570715 197702 2 003

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIM : 127946002
Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Cangu Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Sumobito III mulai tanggal 6 Oktober 2014 s/d 4 Desember 2014 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 4 Desember 2014

Kepala SDN Sumobito III


SIWI RAHAYU, S.Pd.
 Pembina Tk. I/IVb
 NIP: 19570715 197702 2 003

Tembusan:

1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 26. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Talunkidul I



**PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KECAMATAN SUMOBITO
SEKOLAH DASAR NEGERI TALUNKIDUL I**

Alamat: Jl. Raya Ds. Talunkidul Kecamatan Sumobito Telp. (0321) 7230101 Kode Pos 61483

SURAT KETERANGAN

Nomor: 421/165/415.28.64.06/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Talunkidul I Kecamatan Sumobito:

N a m a : Drs. SUGENG PRASETYO
N I P : 19591124 197907 1 001
Alamat : Jl. Raya Ds. Talunkidul Kecamatan Sumobito 61483

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
N I M : 127946002
Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Canggung Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Sumobito 1 mulai tanggal 6 Oktober 2014 s/d 3 Desember 2014 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Jombang, 3 Desember 2014
Kepala SDN Talunkidul I

SUGENG PRASETYO
NIP. 19591124 197907 1 001

Tembusan:
1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 27. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sepanjang II



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
 DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SIDOARJO
SEKOLAH DASAR NEGERI SEPANJANG II NO. 476
 Jl. Kenari No. 1 Sepanjang – Telp. 031 7876581
 Kecamatan Taman – Kabupaten Sidoarjo 61257
 NSS: 101050214038 – NPSN: 20501512

SURAT KETERANGAN

Nomor: 070/44/404.3.1.14.476/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Sepanjang II Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo:

N a m a : NISTYOWATI, S.Pd., M.Pd.
 N I P : 19620411 198112 2 001

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
 N I M : 127946002
 Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
 Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
 Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Canggung Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Sepanjang II mulai tanggal 12 Januari 2015 s/d 2 Maret 2015 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 2 Maret 2015
 Kepala SDN Sepanjang II

NISTYOWATI, S.Pd., M.Pd
 NIP. 19620411 198112 2 001

Tembusan:
 1. Yang Bersangkutan
 2. Arsip

Lampiran 28. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Kedungturi



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI KEDUNGTURI NO. 325
 Jl. Gajah Mada No. 2 Kedungturi– Telp. 031 7886602
 Kecamatan Taman – Kabupaten Sidoarjo 61257
 web: <http://sdnkedungturi.sch.id> e-mail: sdnegeri_kedungturi@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 423.6/027/404.3.1.14.325/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Kedungturi Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo:

N a m a : Dra. KETTY ERNAWASIYAH, M.Pd.
 N I P : 19631120 198504 2 003

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
 N I M : 127946002
 Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
 Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
 Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Canggu Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Kedungturi mulai tanggal 13 Januari 2015 s/d 3 Maret 2015 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 3 Maret 2015

Tembusan:
 1. Yang Bersangkutan
 2. Arsip

Lampiran 29. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Sambibulu



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SIDOARJO
SEKOLAH DASAR NEGERI SAMBIBULU NO. 332
 Desa Sambibulu Kecamatan Taman Telp. (031) 7876895

SURAT KETERANGAN

Nomor: 422 / 055 / 404.3.1.14.332 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Sambibulu Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo:

N a m a : SUNARYANTO, S.Pd.
 N I P : 19660207 199001 1 002

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
 N I M : 127946002
 Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
 Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
 Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Cangu Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Sambibulu mulai tanggal 14 Januari 2015 s/d 4 Maret 2015 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 04 Maret 2015

Sambibulu



SUNARYANTO, S.Pd
 NIP. 19660207 199001 1 002

Tembusan:
 1. Yang Bersangkutan
 2. Arsip

Lampiran 30. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Wonocolo II



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN SIDOARJO
SEKOLAH DASAR NEGERI WONOCOLO II NO. 319
 Jl. Ir. Anwari No. 01 Wonocolo – Telp. 031 70219563
 Kecamatan Taman – Kabupaten Sidoarjo 61257
 NSS: 101050214005 – NPSN: 20501887
 e-mail: sdn.wonocolo2_taman@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 070/21/404.3.1.14.319/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Wonocolo II Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo:

N a m a : LILIK DWI RETNOWATI, S.Pd.
 N I P : 19650103 198504 2 001

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
 N I M : 127946002
 Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
 Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
 Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Canggung Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Wonocolo II mulai tanggal 15 Januari 2015 s/d 26 Februari 2015 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 26 Februari 2015
 Kepala SDN Wonocolo II

LILIK DWI RETNOWATI, S.Pd.
 NIP. 19650103 198504 2 001

Tembusan:
 1. Yang Bersangkutan
 2. Arsip

Lampiran 31. Surat Keterangan Penelitian dari SDN Geluran III

	PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
	DINAS PENDIDIKAN
	SEKOLAH DASAR NEGERI GELURAN III
	Jln. Nangka II Telp. (031) 7887084 Kecamatan Taman – Kabupaten Sidoarjo 61257 NSS : 101050214054 NPSN : 20502204

SURAT KETERANGAN
Nomor: 426 / 30 / 404.3.1.14.603 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SDN Geluran III Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo:

N a m a : SLAMET WAHYUDI, S.Pd., M.Pd.
N I P : 19600903 197907 1 001

Menerangkan bahwa:

N a m a : Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
N I M : 127946002
Program Studi : S3 Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya
Lembaga Asal : STKIP PGRI Jombang
Alamat : Dsn. Kedung Klinter RT/RW 02/01 Canggung Jetis Mojokerto 61352

Dengan sebenarnya bahwa yang bersangkutan telah melakukan pengumpulan data penelitian di SDN Geluran III mulai tanggal 17 Januari 2015 s/d 28 Pebruari 2015 untuk penyusunan Disertasi dengan judul: **Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 28 Pebruari 2015
Kepala SDN Geluran III


SLAMET WAHYUDI, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19600903 197907 1 001

Tembusan:
1. Yang Bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 32. Surat Pernyataan Pertanggung Jawaban Penulisan Disertasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Ketintang Gedung K9
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
T : +6231-8293484
F : +6231-8293484
laman : <http://pasca.unesa.ac.id>
email : admin@pasca.unesa.ac.id

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN DISERTASI**

Saya mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya jenjang

Doktor:

nama : Wahyu Indra Bayu
NIM : 127946002
program studi : S3 Ilmu Keolahragaan
lembaga asal : STKIP PGRI Jombang
Jln. Pattimura III/20 Jombang 61418 Telp (0321) 861319
alamat : Dsn. Kedung Klintar No. 55 RT/RW 02/01 Cangu Jetis
Kabupaten Mojokerto 61352 HP: 08563005402

dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa disertasi yang berjudul Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kesegaran Jasmani adalah hasil karya sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan (plagiat).

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Apabila dikemudian hari terbukti/dapat dibuktikan bahwa disertasi ini hasil jiplakan, saya bersedia menanggung segala akibatnya.

Surabaya, 8 Juni 2015

Saya menyatakan,

Mengetahui,
Pembimbing / Promotor

Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes.
NIP. 196304291990021001



Wahyu Indra Bayu
NIM. 127946002

Lampiran 33. Jurnal Bimbingan Disertasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Ketintang Gedung K9
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
Telepon/ Faksimil: +6231-8293484
Email: admin@pasca.unesa.ac.id
Laman: pasca.unesa.ac.id

KARTU BIMBINGAN

~~_____~~ / Disertasi *)

Nama : WAHYU INDIRA BAYU Pembimbing I/Promotor : Prof. Dr. HURHASAN, M.Kes.
NIM : 127946002 Pembimbing II/Co-Promotor : Drs. SUKOTO, M.A., Ph.D.
Prodi : S3 Ilmu Keolahragaan Konsultan :

No.	Tanggal	Hal	Pembimbing I	Pembimbing II	Konsultan
			Promotor	Co - Promotor	
1	14/2 2014	Pengajuan Masalah Penelitian Kebaruan penelitian Kerangka Konseptual	/	Wf	
2	28/2 2014	Revisi Judul (Latar Belakang Masalah)	/	Wf	
3	1/4 2014	Latar Belakang Masalah Ruang Pustaka Subjek Penelitian	/	Wf	
4	21/4 2014	Membunyikan Kerangka Konseptual Teknik Analisis Data SOP TKJ. Acc Proposal	/	Wf	
5	22/4 2014	Dasar Penulisan PJOK Daftar Singkatan Sistematika Kajian Pustaka	/		
6	12/5 2014	Acc Proposal	/		
7	23/5 2014	Ujian Proposal Disertasi	/	Wf	
8	19/6 2014	Revisi Ujian Proposal	/	Wf	
9	27/6 2014	Revisi Ujian Proposal	/		
10	30/6 2014	MKPD 1 dan 2 TKJ K-13	/	Wf	
11	8/6 2015	Konfirmasi Hasil Penelitian State of the Art		Wf	

*) Coret yang tidak perlu.

Lampiran 33. (lanjutan)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
PROGRAM PASCASARJANA

Kampus Ketintang Gedung N9
Jalan Ketintang, Surabaya 60231
Telepon/ Faksimil: +6231-8293484
Email: admin@pasca.unesa.ac.id
Laman: pasca.unesa.ac.id

No.	Tanggal	Hal	Pembimbing I	Pembimbing II	Konsultan
			Promotor	Co - Promotor	
12	12/6 2015	Theoretical Frameworks Dampak Ilmu Compare & Contrast ACC Draft.			
13	15/6 2015	Pernyataan Askr Duetasi Finalisasi MKPD. ACC Draft Duetasi	✓ A		
14	18/6 2015	Ujian Kelayakan	✓ A	✓ 	
15	1/7 2015	Konfirmasi Hasil Ujian Kelayakan			
16	2/7 2015	Konfirmasi Hasil Ujian Kelayakan	✓ A		
17	6/7 2015	Daftar Ujian Tertutup. - Senin, 13 Juli 2015 12.00/14.00	✓ A		
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Lampiran 34. Dokumentasi Penelitian

Pengukuran Kelentukan (*sit and reach*)

Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Berat Badan

Pengukuran kekuatan otot (baring duduk/*sit-up* selama 30 detik)Pengukuran daya tahan kardiorespirasi
(*The PACER: a 20-meter progressive, multistage shuttle run*)

Pengambilan Data Kemampuan Berpikir Kritis

Lampiran 34. (lanjutan)



Proses Pembelajaran di SDN Talunkidul I



Proses Pembelajaran di SDN Sumobito III



Proses Pembelajaran di SDN Sumobito I

Lampiran 34. (lanjutan)



Proses Pembelajaran di SDN Geluran III

Proses Pembelajaran di SDN Sambibulu



Proses Pembelajaran di SDN Sepanjang II

Proses Pembelajaran di SDN Wonocolo II



Proses Pembelajaran di SDN Kedungturi