

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Studi ini menggunakan penelitian eksperimen. Sugiyono (2007: 72) menambahkan bahwa penelitian eksperimen dapat digunakan untuk menentukan pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan spesifik penelitian eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh modifikasi permainan dengan menggunakan konsep permainan sirkuit terhadap perkembangan motorik dan motivasi siswa SD Singawada.

3.2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-test-post-test control group design* untuk menguji pengaruh permainan sirkuit berbasis gerak dasar terhadap perkembangan motorik dan motivasi siswa SD Singawada. Desain ini, sebagaimana dijelaskan oleh Campbell dan Stanley (1963), melibatkan kelompok eksperimen (E) yang menerima perlakuan berupa penerapan permainan sirkuit (X_1) dan kelompok kontrol (K) yang menerima metode non-sirkuit (X_2). Pre-test (O_1 , O_3) dan *post-test* (O_2 , O_4) dilakukan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi, sesuai dengan pendekatan Creswell (2014). Permainan sirkuit dirancang berdasarkan pendekatan literasi fisik dari Gardner (2017), yang menawarkan permainan seperti "*Hoop Swap*" (hal. 17) untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar dan motivasi siswa. Penelitian ini menggunakan kombinasi *within-subjects design* dan *between-subjects design*. Desain *mixed* atau campuran menggabungkan elemen dari *both within-subjects* dan *between-subjects design*. Dalam desain ini, beberapa variabel diuji dengan membandingkan perbedaan dalam diri individu, sementara variabel lainnya diuji dengan membandingkan perbedaan antar kelompok.

Desain *within-subjects* adalah suatu rancangan eksperimen di mana setiap partisipan dalam penelitian mengalami semua kondisi atau perlakuan yang diberikan. Artinya, pengukuran dilakukan berulang pada individu yang sama, baik

sebelum maupun sesudah intervensi, atau di bawah kondisi yang berbeda, dan diterapkan dengan mengukur variabel kemampuan motorik dan tingkat motivasi pada peserta penelitian sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Pengukuran berulang ini bertujuan untuk melihat perubahan yang terjadi pada setiap individu setelah mengikuti program. Sementara itu, desain *between-subjects* adalah rancangan eksperimen yang menggunakan kelompok subjek yang berbeda untuk setiap kondisi atau perlakuan. Artinya, setiap partisipan hanya berada dalam satu kondisi atau kelompok, dan digunakan untuk membandingkan hasil antar kelompok dengan jenis perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen diberikan program permainan sirkuit, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan program permainan non-sirkuit. Melalui kombinasi kedua desain ini, penelitian dapat menganalisis perkembangan individu dari waktu ke waktu serta membandingkan efektivitas kedua jenis program permainan terhadap peningkatan kemampuan motorik dan tingkat motivasi peserta. Untuk lebih jelas *design* dalam penelitian ini tersaji pada tabel 3.1.

Tabel 3. 1 *Design* Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
E	O ₁	X ₁	O ₂
K	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan:

E: Kelompok Eksperimen.

K: Kelas Kontrol

O₁: Tes Awal (sebelum perlakuan) pada kelompok eksperimen

O₂: Tes Akhir (setelah perlakuan) pada kelompok eksperimen

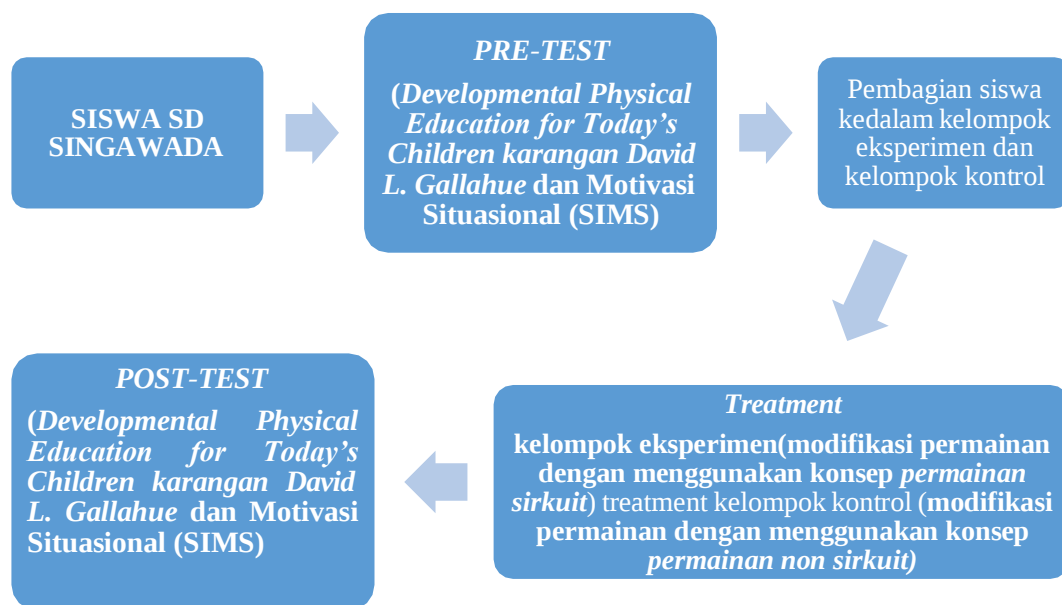
O₃: Tes Awal (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

O₄: Tes Akhir (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

X₁: Penerapan Modifikasi Permainan berbasis Permainan Sirkuit

X₂: Penerapan modifikasi permainan non sirkuit.

Dalam desain penelitian ini diawali dengan tahap yang pertama dengan mengambil sampel dari populasi selanjutnya dilakukan tes awal yang dilakukan tanpa perlakuan terlebih dahulu. Jika tes awal sudah terdapat hasilnya, maka yang dilakukan selanjutnya yaitu memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen menggunakan modifikasi permainan dengan menggunakan konsep Permainan sirkuit, setelah melakukan tes awal untuk selanjutnya tes akhir, setelah mendapatkan hasil tes awal dan tes akhir dari kelompok eksperimen dan kelompok control selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan analisis *statistic*.



Gambar 3. 1 Alur Penelitian
Sumber: Arsip Pribadi 2025

3.3. Populasi dan sampel

3.3.1. Populasi

Populasi dari penelitian merupakan siswa kelas atas di SD Singawada 1 yang berjumlah 108 siswa. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas IV, V dan VI yang berjumlah 108 siswa. Akan tetapi dikarenakan siswa kelas VI akan mengikuti ujian, maka populasi hanya akan diambil kelas IV dan V saja dengan jumlah populasi 89 siswa.

3.3.2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari suatu populasi yang akan diteliti oleh penulis (Iii & Penelitian, 2008). Adapun pendapat lain menurut (Sugiyono, 2016) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik tertentu. Serupa dengan yang dikatakan oleh (Ayuanita & Suntoda, 2017), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk pengambilan sampel penelitian ini penulis memakai teknik *simple random sampling*.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan dalam anggota populasi tersebut. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang harus diperoleh akan ditentukan menggunakan rumus *Slovin*, seperti berikut. Karena penjelasan diatas dapat memudahkan dalam melaksanakan penelitian, dalam penelitian ini jumlah sampel yaitu 73 orang siswa, kelas yang diambil pada penelitian ini yaitu kelas dan IV dan V.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

(Machali, 2021)

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (margin of error) 0,05 (5%)

Berdasarkan rumus *slovin*, dapat diperoleh jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian, yaitu:

$$n \frac{89}{1 + 78 (0,05)^2} = 72.8$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 72 siswa. Karena jumlah sampel harus berupa bilangan bulat, maka dibulatkan menjadi 73 sampel.

3.4. Instrumen Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil gerak motorik siswa SD Singawada kelas IV dan V, maka tes yang di gunakan instrumen berupa form penilaian khusus yang di pakai untuk menilai gerak dasar. Form yang dipakai mengacu pada buku *Developmental Physical Education for Today's Children* karangan David L. Gallahue. (Gallahue, 2012) lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Untuk mengukur motivasi situasional seseorang, skala Motivasi Situasional (SIMS) dikembangkan oleh (Guay, et al., 2000). Skala ini terdiri dari 16 item yang menilai dimensi Motivasi *Intrinsic* (MI), Regulasi yang Teridentifikasi (RT), Regulasi Eksternal (RE), dan Amotivasi (AM). Terkait studi validasi SIMS dalam konteks pendidikan (Guay et al., 2000) mengungkapkan bahwa validitas konstruk diuji secara memuaskan melalui korelasi empat subskala SIMS.

3.4.1. Instrumen Test Motorik (*Developmental Physical Education for Today's Children* karangan David L. Gallahue)

Instrumen ini menggunakan form untuk mengukur masing-masing dimensi, setiap dimensi memiliki karakteristik gerak yang nantinya akan menentukan ada ditingkatan mana kemampuan motorik anak tersebut, masing-masing dimensi memiliki pengukuran I : *Initial Stage*, E : *Elementary* dan M : *Mature*. Setiap pengukuran tersebut sudah terdapat rujukan khusus yang berasal dari buku *Developmental Physical Education for Today's Children* karangan David L. Gallahue. Yang nantinya dengan merujuk terhadap buku tersebut, peneliti bisa mengamati setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa untuk pengambilan keputusan.

Prosedur tes

1. Seluruh sampel dikumpul dan diberi arahan mengenai alur pelaksanaan tes sekaligus pemberian nomor undian,
2. Sampel secara bergantian dipanggil sesuai nomor undian
3. Masing-masing sampel memperagakan gerakan.
4. Para penguji mencatat tiap – tiap sampel setelah melakukan tes dengan memperhatikan indikator yang ingin dicapai.

5. Dengan indikator yang harus di capai sebagai berikut:(Gallahue, 20XII)

1) Instrumen tes gerak lokomotor

Tabel 3. 2 *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

No.	Nama	Gerak Locomotor														
		Berlari			Lompat dari ketinggian			Melompat Horizontal			Hoping			Melompat Vertikal		
		I	E	M	I	E	M	I	E	M	I	E	M	I	E	M
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																

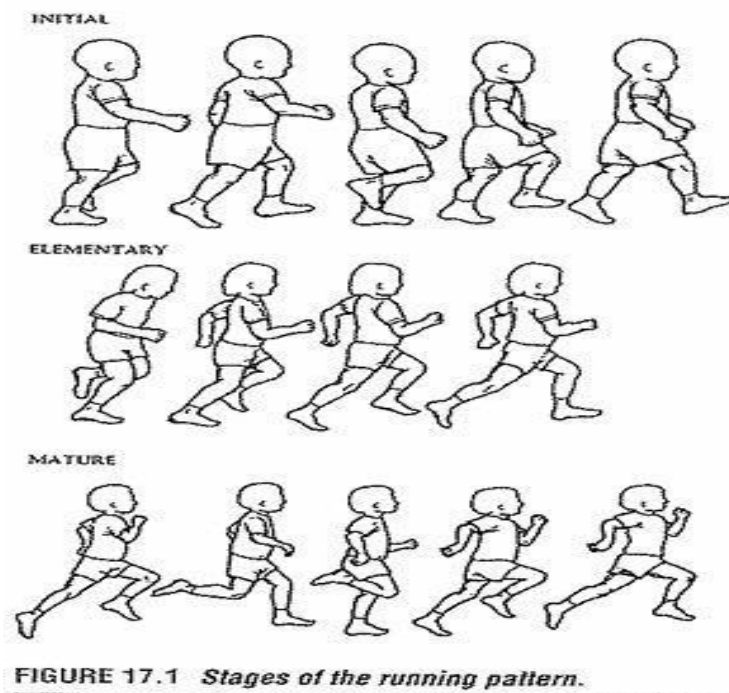
Keterangan :

I : *Initial Stage*

E : *Elementary*

M : *Mature*

1. Berlari



Gambar 3. 2 Ilustrasi Berlari

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation
Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Langkah kaki pendek dan terbatas.
2. Langkah kaku dan tidak rata.
3. Tidak ada fase melayang yang terlihat.
4. Kaki penopang tidak sepenuhnya lurus saat mendorong.
5. Ayunan tangan kaku, pendek, dengan siku yang bengkok tidak seragam.
6. Tangan cenderung berayun ke samping secara horizontal.
7. Kaki yang diayunkan berputar keluar dari pinggul.
8. Ujung kaki yang diayunkan mengarah ke luar.
9. Posisi kaki saat menapak lebar.

b. Elementary Stage

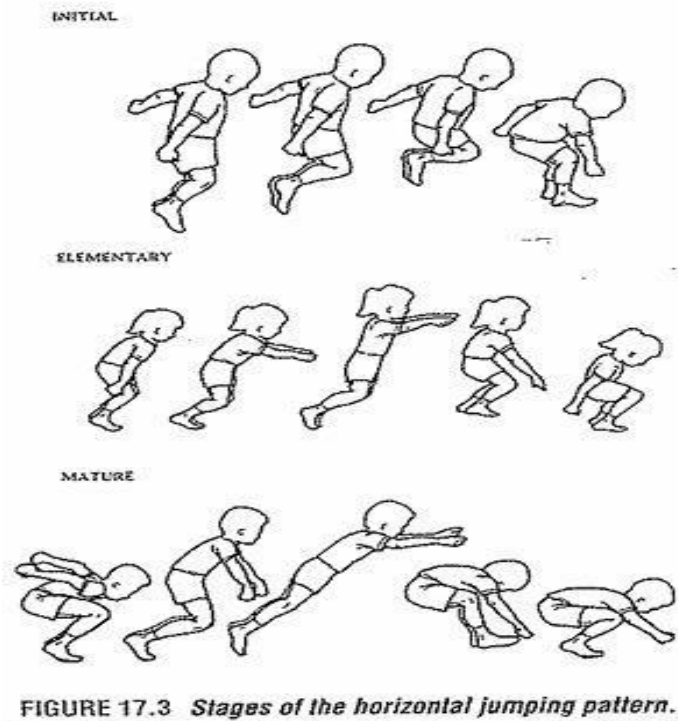
1. Panjang langkah, ayunan tangan, dan kecepatan bertambah.

2. Fase melayang mulai terlihat, tapi masih terbatas.
3. Kaki penopang lebih lurus saat mendorong.
4. Ayunan tangan lebih kuat.
5. Ayunan tangan ke samping berkurang saat tangan ditarik ke belakang.
6. Kaki yang diayunkan melewati garis tengah tubuh saat ditarik ke belakang.

c. *Mature Stage*

1. Panjang langkah maksimal, kecepatan langkah tinggi.
2. Fase melayang jelas terlihat.
3. Kaki penopang sepenuhnya lurus saat mendorong.
4. Paha kaki yang diayunkan sejajar dengan tanah.
5. Tangan berayun vertikal, berlawanan dengan gerakan kaki.
6. Siku ditekuk membentuk sudut siku-siku.
7. Gerakan putar pada kaki dan telapak kaki yang diayunkan sangat minim.

2. Lompat Horizontal



Gambar 3. 3 Ilustrasi Lompat Horizontal

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Anak terlihat bingung saat mencoba.
2. Tidak mampu mendorong tubuh untuk mendapatkan jarak dan ketinggian.
3. Setiap percobaan terlihat seperti langkah lari biasa.
4. Kemiringan tubuh saat melompat tidak konsisten.
5. Gerakan tangan tidak efektif.

b. Elementary Stage

1. Anak terlihat berpikir saat melakukan gerakan.
2. Percobaan terlihat seperti langkah lari yang diperpanjang.
3. Ketinggian lompatan di atas permukaan sangat minim.
4. Kemiringan tubuh ke depan sedikit.
5. Tubuh terlihat kaku.

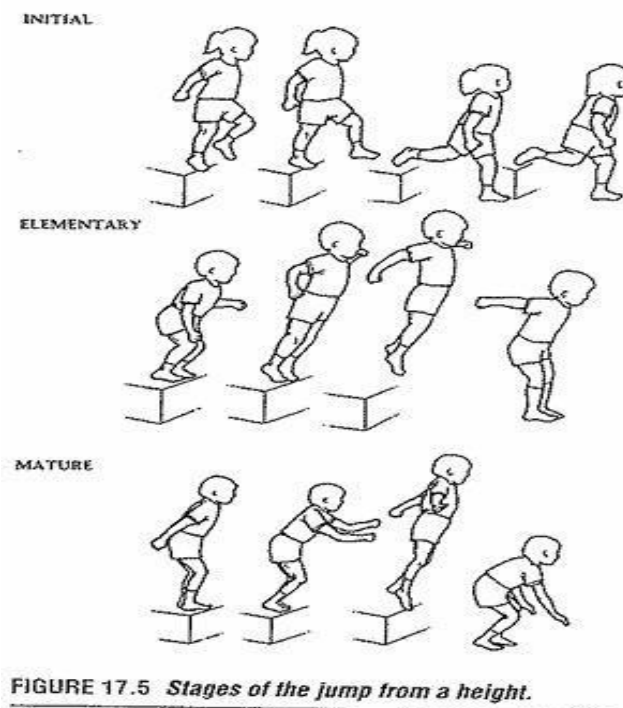
6. Kaki tidak sepenuhnya lurus saat melayang.
7. Tangan digunakan untuk menjaga keseimbangan, bukan untuk membantu dorongan.

c. *Mature Stage*

1. Gerakan rileks dan berirama.
2. Dorongan kaki saat melompat kuat.
3. Kombinasi yang baik antara kekuatan horizontal dan vertikal.
4. Kemiringan tubuh ke depan jelas.
5. Gerakan tangan dan kaki berlawanan secara seimbang.
6. Kaki sepenuhnya lurus saat melayang.

3. **Lompat dari ketinggian (*Jumping From a Height*)**

287



Gambar 3. 4 Ilustrasi Lompat dari Ketinggian

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. *Initial Stage*

1. Satu kaki memimpin saat melompat (kaki utama mendarat duluan).

2. Tidak ada fase melayang di udara.
3. Kaki utama sudah menyentuh permukaan bawah sebelum kaki lainnya meninggalkan permukaan atas.
4. Lengan digunakan secara berlebihan untuk menjaga keseimbangan (gerakan tangan terlihat kaku atau berlebihan).

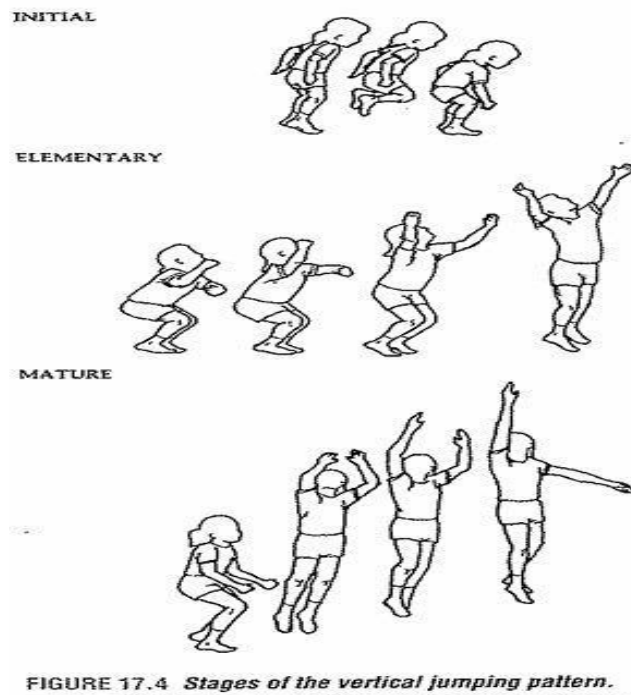
b. Elementary Stage

1. Melompat dengan dua kaki, tapi satu kaki masih memimpin.
2. Ada fase melayang di udara, tapi kurang terkontrol.
3. Lengan digunakan untuk keseimbangan, tapi gerakannya kurang efektif.
4. Mendarat dengan satu kaki, diikuti langsung oleh kaki lainnya.
5. Lutut dan pinggul tertekuk terlalu sedikit atau terlalu banyak saat mendarat.

c. Mature Stage

1. Melompat menggunakan dua kaki secara bersamaan.
2. Fase melayang di udara terkontrol dengan baik.
3. Kedua lengan digunakan secara efisien, terentang ke samping untuk membantu keseimbangan sesuai kebutuhan.
4. Kedua kaki mendarat bersamaan, dengan ujung jari kaki menyentuh permukaan terlebih dahulu.
5. Kaki mendarat dengan jarak selebar bahu.
6. Lutut dan pinggul menekuk sesuai dengan ketinggian lompatan, sehingga mendarat dengan mulus.

4. Melompat Vertikal



Gambar 3. 5 Ilustrasi Melompat Vertikal

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Posisi awal jongkok tidak konsisten (kadang terlalu dalam atau tidak cukup).
2. Sulit melompat dengan kedua kaki bersamaan.
3. Tubuh kurang meregang saat lepas landas.
4. Kepala hampir tidak terangkat (mata cenderung melihat ke bawah).
5. Gerakan lengan tidak selaras dengan badan dan kaki.
6. Lompatan tidak tinggi.

b. Elementary Stage

1. Lutut menekuk terlalu dalam (lebih dari 90 derajat) saat posisi awal jongkok.
2. Tubuh condong ke depan secara berlebihan saat jongkok.
3. Melompat dengan dua kaki.

4. Tubuh tidak sepenuhnya meregang saat melayang di udara.
5. Lengan mencoba membantu lompatan dan keseimbangan, tapi gerakannya sering tidak seimbang.
6. Mendarat dengan jarak agak jauh dari titik lepas landas (ada pergeseran ke depan).

c. Mature Stage

1. Posisi awal jongkok dengan lutut menekuk antara 60 hingga 90 derajat.
2. Dorongan kuat dari pinggul, lutut, dan pergelangan kaki saat lepas landas.
3. Lengan terangkat ke atas secara serentak dan selaras dengan gerakan tubuh.
4. Kepala terangkat ke atas dengan mata fokus pada target.
5. Tubuh meregang penuh saat melayang di udara.
6. Lengan yang menjangkau ke atas didukung oleh gerakan bahu, sementara lengan lainnya mendorong ke bawah saat puncak lompatan.
7. Mendarat dengan terkontrol, sangat dekat dengan titik lepas landas.

5. Hopping

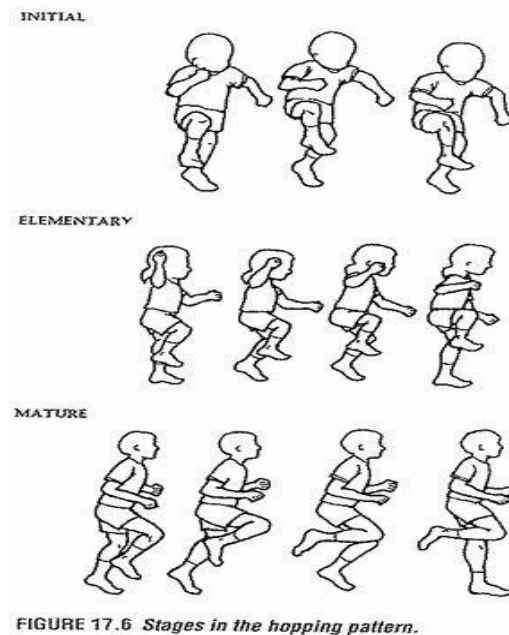


FIGURE 17.6 Stages in the hopping pattern.

Gambar 3. 6 Ilustrasi Hopping

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Kaki yang tidak digunakan untuk melompat (kaki bebas) menekuk 90 derajat atau kurang.
2. Paha kaki bebas sejajar dengan permukaan tanah.
3. Tubuh berdiri tegak.
4. Lengan sedikit menekuk di siku dan berada di samping tubuh.
5. Lompatan tidak tinggi atau jauh dalam satu kali melompat.
6. Mudah kehilangan keseimbangan.
7. Hanya mampu melakukan satu atau dua lompatan berturut-turut.

b. Elementary Stage

1. Kaki bebas tetap menekuk (tidak banyak bergerak).
2. Paha kaki bebas membentuk sudut sekitar 45 derajat dengan permukaan tanah.
3. Tubuh sedikit condong ke depan, dengan pinggul sedikit menekuk.

4. Paha kaki bebas menekuk dan meregang di pinggul untuk menghasilkan tenaga lebih besar.
5. Kekuatan saat mendarat diserap dengan menekuk pinggul dan lutut kaki yang menyangga.
6. Lengan bergerak naik-turun dengan kuat dan serentak di kedua sisi.
7. Keseimbangan masih sulit dikontrol.
8. Jumlah lompatan berturut-turut masih terbatas.

c. Mature Stage

1. Kaki bebas menekuk 90 derajat atau kurang.
2. Paha kaki bebas terangkat seiring dorongan vertikal dari kaki yang menyangga.
3. Tubuh lebih condong ke depan.
4. Kaki bebas bergerak ritmis seperti ayunan (membantu menghasilkan tenaga).
5. Lengan bergerak serentak ke atas secara ritmis saat kaki yang menyangga meninggalkan tanah.
6. Lengan tidak lagi digunakan untuk keseimbangan, tetapi untuk menambah tenaga lompatan.

Berdasarkan pengujian validitas instrumen tes motorik gerak lokomotor yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS yang dilakukan pada 30 orang siswa, maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 3. 3 Uji validitas instrumen tes gerak motorik gerak lokomotor

NO	Gerak Locomotor				
	Berlari	<i>Jumping From a Height</i>	Melompat Horizontal	Melompat Vertikal	<i>Hopping</i>
1	1	1	1	1	1
2	2	1	1	1	2
3	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	2
5	2	2	2	2	2
6	1	1	1	2	2
7	1	2	1	2	2
8	3	1	2	3	3

NO	Gerak Lokomotor				
	Berlari	<i>Jumping From a Height</i>	Melompat Horizontal	Melompat Vertikal	<i>Hoping</i>
9	1	2	2	1	1
10	1	1	1	2	2
11	2	2	1	2	2
12	3	2	2	1	1
13	1	2	2	2	2
14	2	1	1	2	2
15	1	2	2	1	1
16	2	1	1	2	2
17	1	1	1	1	1
18	2	2	1	2	2
19	2	2	2	1	1
20	1	1	2	2	2
21	2	2	1	3	3
22	3	2	3	1	1
23	1	2	1	2	2
24	2	1	1	1	1
25	2	2	2	3	3
26	2	2	1	2	2
27	3	2	2	1	1
28	2	2	1	3	3
29	2	1	2	1	1
30	1	2	2	2	2
Rhitung	0.56	0.60	0.55	0.38	0.38
Rtabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
Keterangan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa hasil uji validitas pada Instrumen Motorik Gerak Lokomotor memiliki r_{hitung} antara 0.38 – 0.60 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0.361 yang berarti bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan pada instrumen motorik gerak lokomotor dalam penelitian ini dapat dikatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur instrumen.

2. Instrumen tes gerak non lokomotor

Tabel 3. 4 *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

No.	Nama	Gerak Non Lokomotor								
		<i>Beamwork</i>			<i>OneFootBalance</i>			<i>Dodging</i>		
		I	E	M	I	E	M	I	E	M
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

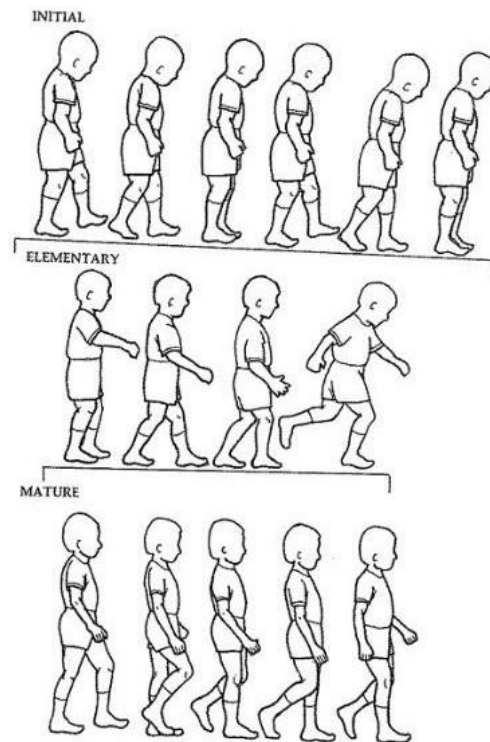
Keterangan :

I : *Initial Stage*

E : *Elementary*

M : *Mature*

1. Jalan di atas balok (Beamwork)



Gambar 3. 7 Ilustrasi *Beamwork*

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. *Initial Stage*

1. Menjaga keseimbangan dengan bantuan (misalnya, memegang sesuatu).
2. Berjalan ke depan sambil berpegangan pada orang lain untuk dukungan.
3. Menggunakan langkah mengikuti (*follow-step*) dengan kaki dominan di depan.
4. Mata fokus melihat ke kaki.
5. Tubuh kaku.
6. Tidak ada gerakan kompensasi (gerakan tambahan untuk menjaga keseimbangan).

b. *Elementary Stage*

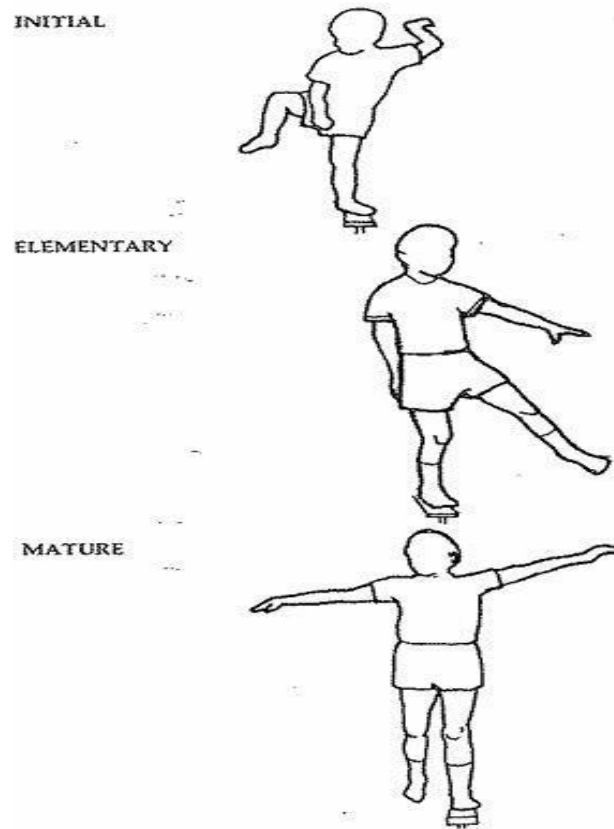
1. Bisa berjalan di balok lebar 2 inci, tapi belum bisa di balok 1 inci.
2. Masih menggunakan langkah mengikuti dengan kaki dominan di depan.
3. Mata fokus pada balok.

4. Kadang menempelkan satu lengan ke tubuh sambil menggunakan lengan lain untuk keseimbangan.
5. Mudah kehilangan keseimbangan.
6. Gerakan kompensasi terbatas (sedikit gerakan untuk membantu keseimbangan).
7. Bisa berjalan ke depan, mundur, dan menyamping, tapi butuh konsentrasi dan usaha besar.

c. *Mature Stage*

1. Bisa berjalan di balok sempit 1 inci.
2. Menggunakan langkah bergantian (*alternate stepping*) seperti berjalan biasa.
3. Mata fokus ke depan, bukan pada balok.
4. Kedua lengan digunakan secara bebas untuk membantu keseimbangan sesuai kebutuhan.
5. Bisa berjalan ke depan, mundur, dan menyamping dengan percaya diri dan mudah.
6. Gerakan mulus, santai, dan terkontrol.
7. Terkadang masih kehilangan keseimbangan

2. Berdiri Seimbang 1 Kaki (*One Foot Balance*)



Gambar 3. 8 Ilustrasi *One Foot Balance*

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. *Initial Stage*

1. Mengangkat kaki yang tidak menyangga beberapa inci sehingga paha hampir sejajar dengan permukaan tanah.
2. Hanya bisa seimbang atau tidak seimbang (tidak ada kondisi di antara keduanya).
3. Menggunakan lengan secara berlebihan (seperti gerakan “kincir angin”) untuk menjaga keseimbangan.
4. Tidak konsisten dalam memilih kaki yang digunakan.
5. Membutuhkan bantuan dari luar (misalnya, memegang sesuatu) untuk seimbang.

6. Hanya bisa seimbang sebentar tanpa bantuan.

7. Mata fokus melihat ke kaki.

b. Elementary Stage

1. Bisa mengangkat kaki yang tidak menyangga dan menempelkannya pada kaki penyangga (posisi kaki “terikat”).

2. Tidak bisa menjaga keseimbangan dengan mata tertutup.

3. Menggunakan lengan untuk keseimbangan, tapi kadang satu lengan menempel di sisi tubuh.

4. Lebih baik menjaga keseimbangan dengan kaki dominan.

c. Mature Stage

1. Bisa menjaga keseimbangan dengan mata tertutup.

2. Menggunakan lengan dan badan sesuai kebutuhan untuk menjaga keseimbangan.

3. Mengangkat kaki yang tidak menyangga dengan stabil.

4. Mata fokus pada objek di luar (bukan pada kaki) saat menjaga keseimbangan.

5. Bisa berganti ke kaki yang tidak dominan tanpa kehilangan keseimbangan.

3. Menghindar (*Dodging*)

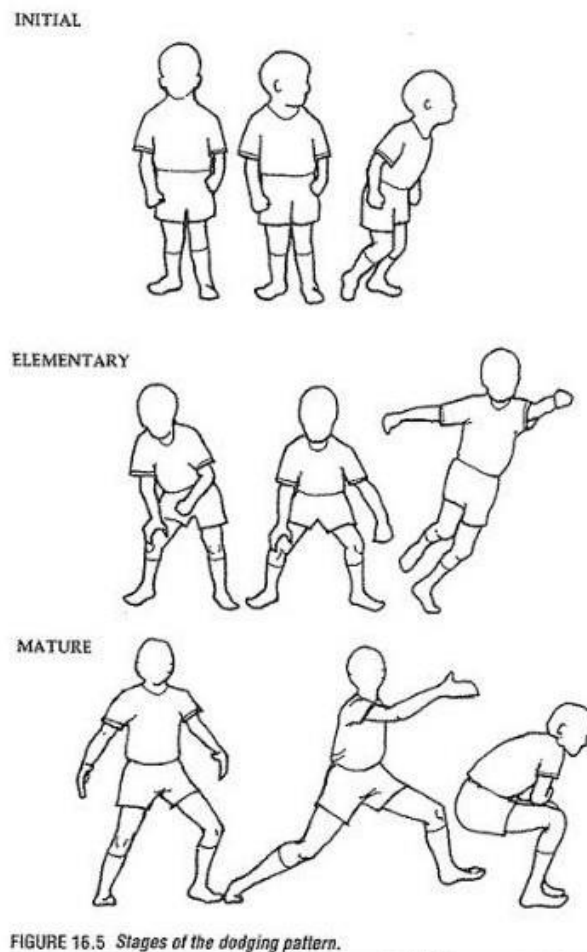


FIGURE 16.5 Stages of the dodging pattern.

Gambar 3. 9 Ilustrasi *Dodging*

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. *Initial Stage*

1. Gerakan terputus-putus.
2. Tubuh terlihat kaku.
3. Lutut hanya sedikit menekuk.
4. Berat badan bertumpu pada satu kaki.
5. Kaki sering bersilangan.
6. Tidak ada gerakan tipuan (langsung terlihat arah gerakannya).

b. *Elementary Stage*

1. Gerakan mulai terkoordinasi, tapi hampir tidak ada tipuan.
2. Lebih baik menghindar ke satu sisi dibandingkan sisi lainnya.
3. Terlalu banyak gerakan vertikal (lompat-lompat ke atas).
4. Kadang-kadang kaki masih bersilangan.
5. Gerakan kurang lincah atau “beringas”.
6. Terkadang membingungkan diri sendiri dan jadi bingung.

c. *Mature Stage*

1. Lutut menekuk, badan sedikit condong ke depan (posisi siap).
2. Perubahan arah gerakan mulus dan mengalir.
3. Bisa menghindar dengan baik ke segala arah.
4. Menggunakan tipuan kepala dan bahu untuk mengecoh lawan.
5. Gerakan ke samping (lateral) sangat baik.

Berdasarkan pengujian Validitas Instrumen Tes Motorik Gerak Non Lokomotor yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS yang dilakukan pada 30 orang siswa, maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 3. 5 Uji Validitas Instrumen Motorik Gerak Non Lokomotor

NO	Gerak Non Lokomotor		
	<i>Beamwork</i>	<i>One Foot Balance</i>	<i>Dodging</i>
1	1	1	1
2	1	1	1
3	1	1	1
4	2	1	2
5	2	2	2
6	1	1	1
7	2	2	2
8	1	1	2
9	1	1	1
10	2	2	1
11	1	1	1
12	1	1	2
13	2	2	2
14	1	1	2
15	2	1	1

NO	Gerak Non Lokomotor		
	<i>Beamwork</i>	<i>One Foot Balance</i>	<i>Dodging</i>
16	1	1	1
17	2	1	2
18	1	2	1
19	3	1	1
20	2	1	1
21	1	2	2
22	3	2	2
23	1	1	1
24	2	1	2
25	3	2	2
26	2	2	1
27	2	1	2
28	2	1	1
29	3	2	1
30	2	2	2
Rhitung	0.57	0.63	0.54
Rtabel	0.361	0.361	0.361
Keterangan	Valid	Valid	Valid

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa hasil uji validitas pada Instrumen Motorik Gerak Non Lokomotor memiliki r_{hitung} antara 0.54 – 0.63 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0.361 yang berarti bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan pada instrumen motorik gerak non lokomotor dalam penelitian ini dapat dikatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur instrumen.

3. Instrumen tes gerak manipulatif

Tabel 3. 6 *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

No.	Nama	Gerak Manipulatif											
		Menendang			Menangkap			Melempar			Taping		
		I	E	M	I	E	M	I	E	M	I	E	M
1.													
2.													

No.	Nama	Gerak Manipulatif											
		Menendang			Menangkap			Melempar			Taping		
		I	E	M	I	E	M	I	E	M	I	E	M
3.													

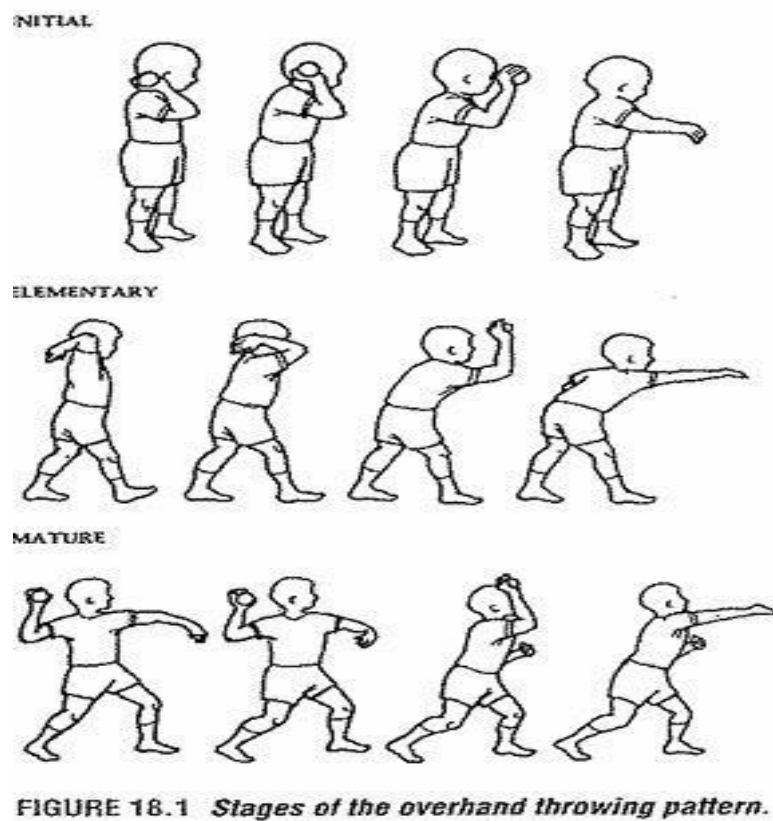
Keterangan :

I : *Initial stage*

E : *Elementary*

M : *Mature*

1. Melempar



Gambar 3. 10 Ilustrasi Melempar

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. *Initial Stage*

1. Gerakan utamanya memakai siku untuk mendorong bola.

2. Siku lengan yang melempar tetap di depan badan, seperti mendorong saja.
3. Jari-jari dibuka lebar saat melepaskan bola.
4. Setelah lempar, tangan lanjut ke depan dan ke bawah.
5. Badan tetap lurus menghadap target.
6. Tidak banyak putaran saat melempar.
7. Berat badan agak ke belakang biar seimbang.
8. Kaki tidak bergerak dari tempat.
9. Kadang-kadang kaki bergerak tanpa tujuan saat bersiap melempar.

b. Elementary Stage

1. Saat bersiap, lengan diayun ke atas, ke samping, dan ke belakang sampai siku bengkok.
2. Bola dipegang di belakang kepala.
3. Lengan diayun ke depan, tinggi di atas bahu.
4. Badan berputar ke sisi yang melempar saat bersiap.
5. Bahu juga ikut berputar ke sisi yang melempar.
6. Badan agak membungkuk ke depan saat lengan maju.
7. Berat badan jelas bergeser ke depan.
8. Melangkah ke depan pakai kaki yang sama sisi dengan lengan melempar.

c. Mature Stage

1. Lengan diayun ke belakang saat bersiap.
2. Siku lengan yang tidak melempar diangkat untuk menjaga keseimbangan.
3. Siku lengan melempar maju lurus ke samping saat diluruskan.
4. Lengan bawah berputar, ibu jari menunjuk ke bawah.
5. Badan berputar banyak ke sisi yang melempar saat bersiap.
6. Bahu yang melempar sedikit turun.
7. Ada putaran kuat dari pinggul, kaki, punggung, dan bahu saat melempar.
8. Berat badan awalnya ada di kaki belakang saat bersiap.
9. Saat berat badan bergeser, kaki yang berlawanan melangkah ke depan.

2. Menendang Bola

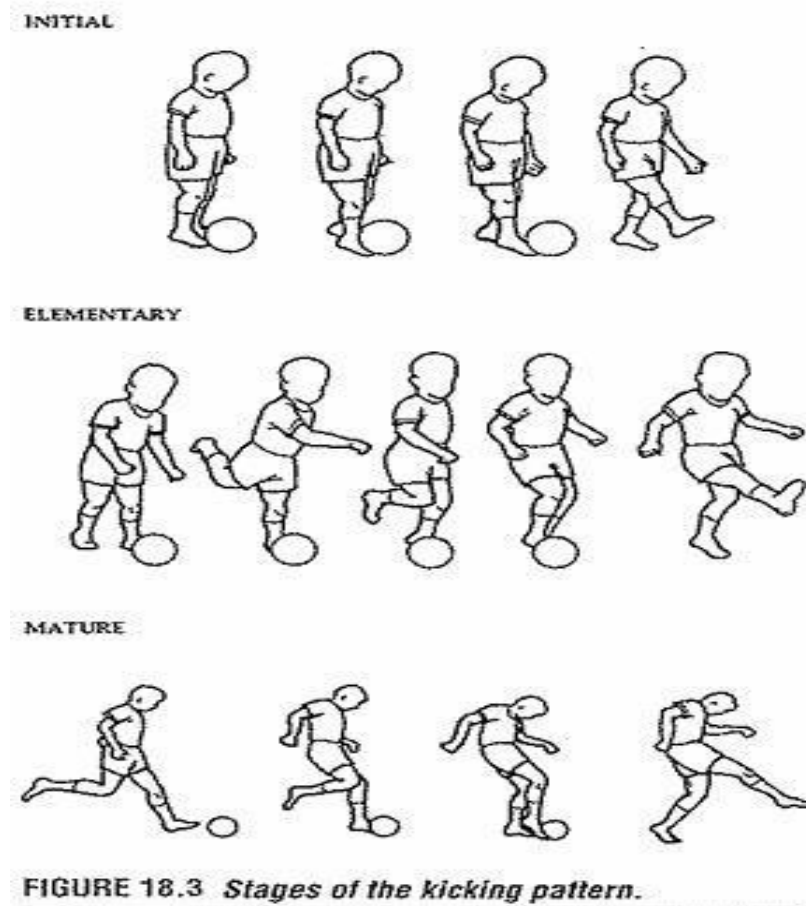


FIGURE 18.3 Stages of the kicking pattern.

Gambar 3. 11 Ilustrasi Menendang Bola

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Gerakan terasa kaku saat menendang.
2. Badan tetap tegak lurus.
3. Tangan dipakai untuk menjaga keseimbangan.
4. Kaki yang menendang tidak banyak bergerak ke belakang saat bersiap.
5. Tendangan ke depan pendek, dan tidak ada gerakan lanjutan yang banyak.
6. Anak menendang "ke arah" bola, bukan tepat ke bola dan lanjutkan gerakan.
7. Gerakannya lebih seperti dorong, bukan pukulan kuat.

b. Elementary Stage

1. Saat bersiap, ayunan ke belakang berpusat di lutut.
2. Kaki yang menendang tetap agak bengkok selama tendangan.
3. Gerakan lanjutan hanya sampai lutut bergerak ke depan.
4. Anak melakukan beberapa langkah kedepan sebelum menendang bola.

c. Mature Stage

1. Tangan berayun berlawanan saat menendang.
2. Badan membungkuk di pinggang saat gerakan lanjutan.
3. Gerakan kaki dimulai dari pinggul.
4. Kaki penyangga sedikit bengkok saat bola disentuh.
5. Ayunan kaki jadi lebih panjang.
6. Gerakan lanjutan tinggi, kaki penyangga naik ke ujung jari kaki atau lepas dari tanah.
7. Pendekatan ke bola bisa dari lari atau loncat.

3. Menangkap

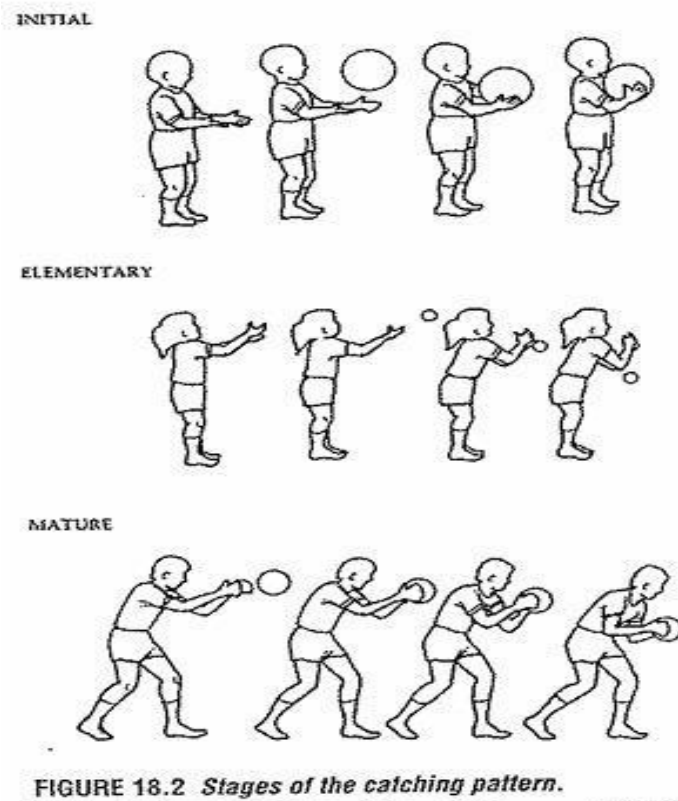


FIGURE 18.2 Stages of the catching pattern.

Gambar 3. 12 Ilustrasi Menangkap

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial Stage

1. Sering kali ada reaksi menghindari, seperti memalingkan muka atau melindungi wajah dengan tangan (reaksi ini dipelajari, jadi mungkin tidak selalu ada).
2. Tangan diluruskan dan dipegang di depan badan.
3. Gerakan badan terbatas sampai bola menyentuh.
4. Cara menangkapnya kayak meng scoop atau menyendok bola.
5. Badan dipakai untuk menjebak bola.
6. Telapak tangan diangkat ke atas.
7. Jari-jari diluruskan dan kaku.
8. Tangan tidak banyak dipakai untuk menangkap.

b. Elementary Stage

1. Reaksi menghindari hanya sampai mata ditutup saat bola menyentuh.
2. Siku ditekuk sekitar 90 derajat dan dekat dengan sisi badan.
3. Karena tangan anak sering gagal menangkap di awal, lengan dipakai untuk menjebak bola.
4. Tangan dipegang berlawanan (berhadapan), ibu jari diangkat ke atas.
5. Saat bola menyentuh, tangan mencoba meremas bola dengan gerakan yang kurang tepat waktu dan tidak merata.

c. Mature Stage

1. Tidak ada reaksi menghindari.
2. Mata mengikuti bola sampai ke tangan.
3. Lengan rileks di sisi badan, dan lengan bawah di depan badan.
4. Lengan melentur saat bola menyentuh untuk meredam benturan.
5. Lengan menyesuaikan diri dengan arah bola.
6. Ibu jari dipegang berlawanan (berhadapan).
7. Tangan meraih bola dengan gerakan yang tepat waktu dan serentak.
8. Jari-jari lebih efektif dalam menggenggam bola.

4. Menerima bola

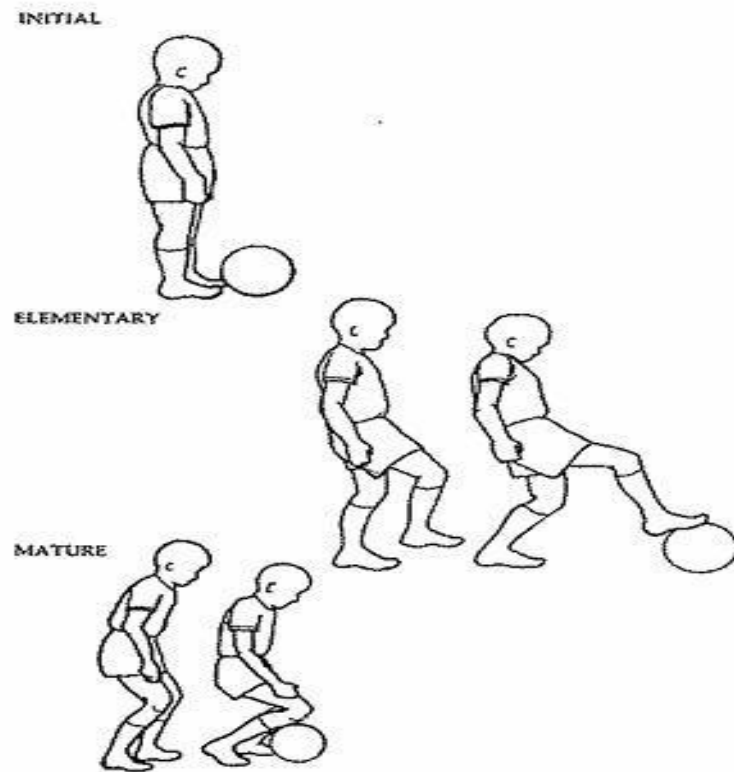


FIGURE 18.4 Stages of the trapping pattern.

Gambar 3. 13 Ilustrasi Menerima Bola

Sumber: *Fundamental Movement Skill Total Body / Group Observation Assesment Chart* (Gallahue, 20XII)

a. Initial stage

1. Badan tetap kaku.
2. Tidak ada gerakan menyesuaikan saat bola menyentuh.
3. Sulit menahan kekuatan bola.
4. Kesulitan menempatkan diri sesuai posisi bola.

b. Elementary stage

1. Tidak fokus dalam melihat bola.
2. Ada sedikit penyesuaian saat bola menyentuh, tapi gerakannya kurang tepat waktu dan rapi.

3. Bisa menahan bola yang digulingkan dengan mudah, tapi kesulitan menahan bola yang dilempar.
4. Sepertinya bingung bagian badan mana yang harus dipakai.
5. Gerakannya kurang lincah.

c. *Mature stage*

1. Mata mengikuti bola dari awal sampai akhir.
2. Badan menyesuaikan saat bola menyentuh.
3. Bisa menahan bola yang digulingkan maupun dilempar.
4. Bisa menahan bola yang datang dengan kecepatan sedang.
5. Bergerak dengan mudah untuk memotong jalur bola.

Berdasarkan pengujian Validitas Instrumen Tes Motorik Gerak Manipulatif yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS yang dilakukan pada 30 orang siswa, maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 3. 7 Uji Validitas Instrumen Motorik Gerak Manipulatif

NO	Gerak Manipulatif			
	<i>Menendang</i>	<i>Menangkap</i>	<i>Melempar</i>	<i>Taping</i>
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	1	1
4	2	1	1	1
5	1	3	2	1
6	1	1	1	2
7	2	1	2	1
8	1	1	2	3
9	1	1	1	1
10	2	1	1	2
11	1	2	2	1
12	2	1	1	2
13	2	2	2	1
14	1	1	2	1
15	2	1	1	1
16	1	2	1	1
17	1	1	1	2
18	2	1	2	1

NO	Gerak Manipulatif			
	<i>Menendang</i>	<i>Menangkap</i>	<i>Melempar</i>	<i>Taping</i>
19	2	2	2	3
20	1	1	1	1
21	3	2	1	2
22	1	1	2	1
23	2	1	1	1
24	3	1	1	1
25	3	1	2	2
26	2	1	1	2
27	1	3	1	1
28	2	2	1	1
29	2	2	1	1
30	1	2	2	3
Rhitung	0.41	0.45	0.61	0.45
Rtabel	0.361	0.361	0.361	0.361
Keterangan	Valid	Valid	Valid	Valid

Berdasarkan tabel 3.7 Menunjukkan bahwa hasil uji validitas pada Instrumen motorik gerak manipulatif memiliki r_{hitung} antara 0.41 – 0.61 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0.361 yang berarti bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan pada instrumen motorik gerak manipulatif dalam penelitian ini dapat dikatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur instrumen.

3.4.2. Uji Validitas Instrumen Motivasi Situasional (SIMS)

Dalam mengukur tingkat motivasi penulis menggunakan instrument Skala Motivasi Situasional (SIMS). Instrumen SIMS diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia di salah satu Lembaga bahasa di Bandung. Setelah dialih bahasakan, kemudian kuesioner di uji keterbacaan oleh ahli Bahasa Indonesia agar isi dalam kuesioner dapat dipahami oleh siswa Sekolah Dasar (Nugraha et al., 2022). Skala motivasi situasional adalah skala 16 item (Vallerand, 1997). Menggunakan perhitungan skala likert, pilihan jawaban yang disediakan yaitu pernyataan sikap Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). SIMS memiliki empat subskala yakni Motivasi Intrinsik (item 1, 5, 9, dan 13), Regulasi Teridentifikasi (item 2, 6, 10, dan 14), Regulasi Eksternal

(item 3, 7, 11, dan 15), dan Amotivasi (item 4, 8, 12, dan 16) dalam situasi tertentu. Item tes menilai mengapa individu melakukan aktivitas atau tugas tertentu, didistribusikan secara merata di antara empat subskala yang mewakili dimensi yang ditentukan oleh *Self-Determination Theory* (SDT).

Tabel 3. 8 Intrumen skala motivasi situasional (sims)

NO	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aku pikir aktivitas olahraga menarik.					
2	Aku melakukan aktivitas olahraga untuk kebaikan badanku					
3	Aku melakukan aktivitas olahraga karena memang aku harus melakukan olahraga					
4	Mungkin ada alasan bagus untuk melakukan aktivitas olahraga, tapi secara pribadi aku tidak punya alasan khusus.					
5	Aku melakukan aktivitas olahraga karena menurut aku aktivitas olahraga menyenangkan.					
6	Aku melakukan aktivitas olahraga karena menurut aku aktivitas olahraga bagus buat saya.					
7	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aktivitas olahraga adalah sesuatu yang harus aku lakukan.					
8	Aku melakukan aktivitas olahraga tapi aku tidak yakin apakah itu sebaiknya dilakukan.					
9	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aktivitas olahraga menyenangkan					
10	Aku melakukan aktivitas olahraga karena keinginan aku sendiri.					
11	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aku tidak punya pilihan.					
12	Saat Aku melakukan aktivitas olahraga aku					

NO	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
	sadar aktivitas yang saya lakukan					
13	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aku merasa senang saat melakukan aktivitas olahraga.					
14	Aku melakukan aktivitas olahraga karena saya yakin aktivitas olahraga penting buat aku.					
15	Aku melakukan aktivitas olahraga karena aku merasa bahwa aku harus melakukannya.					
16	Aku melakukan aktivitas olahraga, tapi saya tidak yakin dapat berolahraga dengan baik.					

Menggunakan skala diatas, diharapkan siswa mampu untuk menunjukkan sejauh mana masing-masing item berikut sesuai dengan salah satu alasan mengapa siswa saat ini ketika mengikuti olahraga treatment yang diberikan. Berdasarkan pengujian validitas instrumen motivasi situasional (SIMS) yang telah dilakukan dengan bantuan program SPSS yang dilakukan pada 30 orang siswa dengan jumlah 16 item pernyataan, maka diperoleh hasil berikut:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Instrumen Motivasi Situasional (SIMS)

Instrumen	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Instrumen Motivasi Situasional (SIMS)	1	0.52	0.361	Valid
	2	0.46	0.361	Valid
	3	0.99	0.361	Valid
	4	0.99	0.361	Valid
	5	0.57	0.361	Valid
	6	0.99	0.361	Valid
	7	0.99	0.361	Valid
	8	0.47	0.361	Valid
	9	0.63	0.361	Valid
	10	0.39	0.361	Valid
	11	0.99	0.361	Valid
	12	0.99	0.361	Valid
	13	0.99	0.361	Valid
	14	0.99	0.361	Valid

Instrumen	Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
	15	0.99	0.361	Valid
	16	0.99	0.361	Valid

Berdasarkan tabel 3.9 Menunjukkan bahwa hasil uji validitas pada Instrumen Motivasi Situasional (SIMS) memiliki r_{hitung} antara 0.39 – 0.99 dengan nilai r_{tabel} sebesar 0.361 yang berarti bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item pernyataan pada instrumen motivasi situasional (SIMS) dalam penelitian ini dapat dikatakan valid untuk digunakan sebagai alat ukur instrumen.

3.5. Prosedur Penelitian

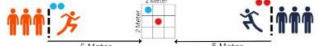
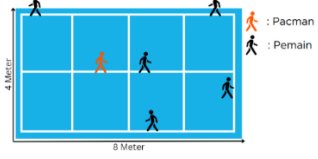
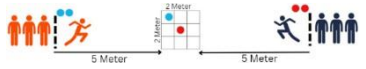
Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

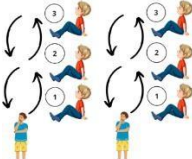
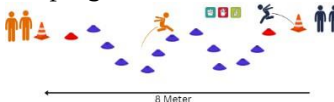
1. Menetapkan populasi yaitu siswa SD Singawada 1
2. Menentukan sampel
3. Melaksanakan *pre-test* motorik, dan *pre-test* Motivasi
4. Melaksanakan *treatment*
5. Melaksanakan *post-test* motorik, dan *post-test* Motivasi
6. Mengumpulkan hasil data
7. Melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisis data.

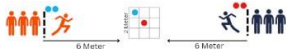
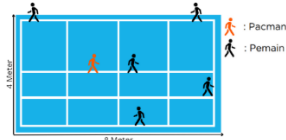
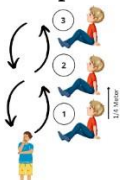
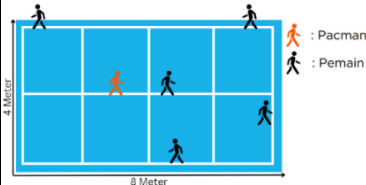
Penelitian ini menggunakan metode perlakuan dalam bentuk permainan sirkuit yang dilakukan dalam 12 pertemuan, hal ini didukung oleh teori *stages of motor learning* menurut fitts dan posner, mereka membagi pembelajaran motorik ke dalam tiga tahap: Kognitif (Pemahaman gerakan) Asosiatif (Penyempurnaan gerakan) Otomatis (Gerakan menjadi refleks) Dalam rentang 12–16 sesi, anak dapat beralih dari tahap awal (kognitif) ke tahap asosiatif, di mana keterampilan motoriknya semakin halus. Setiap pertemuan memiliki durasi 40 menit dan terdiri dari beberapa jenis permainan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa. Permainan yang dirancang dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan Heather Gardner dalam *Physical Literacy on the Move*, yang menekankan pengembangan keterampilan gerak dasar melalui permainan kooperatif dan menyenangkan untuk anak-anak usia sekolah (Gardner, 2017).

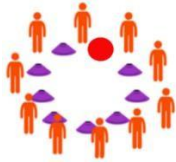
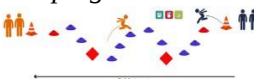
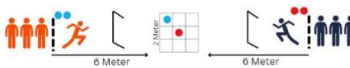
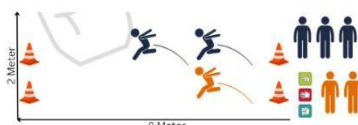
Program perlakuan sudah divalidasi oleh Nuryadi sebagai validator ahli dalam bidang *physical education and sports pedagogy*, Agus Gumilar sebagai validator ahli dalam bidang *physical education and sports pedagogy*, Burhan Hambali validator ahli dalam bidang *measurement and evaluation in physical education*, Onjo Suharja sebagai validator dari pihak sekolah sekaligus kepala sekolah di SD Singawada dan Rizwan Mahruf sebagai guru olahraga di sekolah tersebut. Uji validitas isi program dilakukan dengan menggunakan metode *Content Validity Ratio* (CVR) yang dikembangkan oleh Lawshe. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana komponen dalam program dianggap esensial oleh para ahli. Sebanyak lima orang ahli diminta memberikan penilaian terhadap setiap komponen kegiatan dalam program, yang terdiri dari tiga bagian utama: pemanasan, inti permainan, dan pendinginan, pada setiap pertemuan. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa seluruh komponen program pada setiap pertemuan memperoleh nilai CVR sebesar 1.0, yang berarti seluruh penilai menyatakan bahwa item tersebut esensial. Berdasarkan tabel kriteria Lawshe, nilai minimum CVR untuk lima orang penilai agar suatu item dianggap valid secara isi adalah 0.99. Dengan demikian, nilai CVR sebesar 1.0 menunjukkan bahwa semua komponen dalam program dinyatakan sangat valid secara isi. Validitas yang tinggi ini menunjukkan bahwa program yang telah disusun memiliki kesesuaian dan relevansi yang kuat terhadap tujuan pembelajaran yang diharapkan. Oleh karena itu, program ini dinyatakan layak untuk digunakan dalam pelaksanaan kegiatan tanpa perlu adanya revisi lebih lanjut dari segi isi atau materi. Permainan sirkuit berbasis permainan gerak dasar dalam penelitian ini diposisikan sebagai pendekatan pembelajaran motorik yang bersifat aplikatif, dengan memadukan struktur kegiatan sirkuit berupa pos-pos aktivitas dan elemen permainan gerak dasar anak. Karena pendekatan ini dirancang secara sistematis, terstruktur, dan dapat direplikasi, maka pendekatan ini juga dapat dikembangkan sebagai sebuah model pembelajaran alternatif berbasis aktivitas fisik menyenangkan untuk siswa sekolah dasar. Adapun rincian perlakuan yang diberikan dapat dilihat pada tabel berikut:

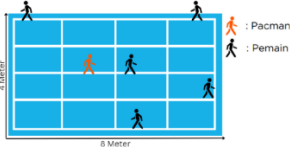
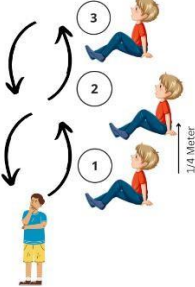
Tabel 3. 10 Program Perlakuan

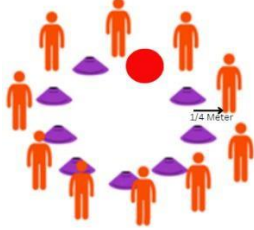
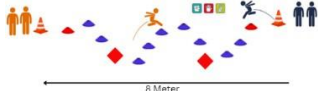
NO	Aktivitas	Kelompok Sirkuit	Kelompok Non Sirkuit
1	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1) Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2) Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3) Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4) Lompat Cangkul	Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

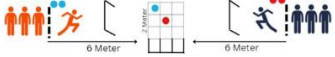
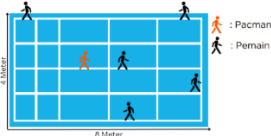
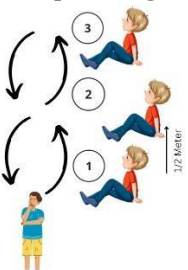
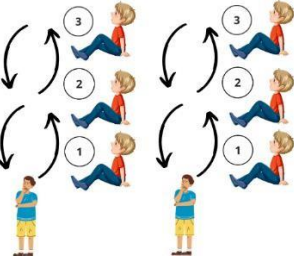
		 Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5) <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6) <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
2	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh:	Peregangan dinamis (contoh:

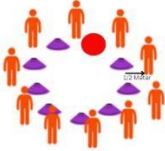
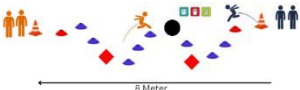
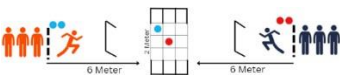
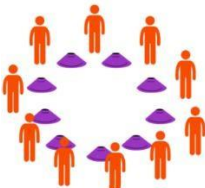
		<i>jogging ringan, high knees, side steps</i>). Durasi: 5 menit	<i>jogging ringan, high knees, side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim	Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

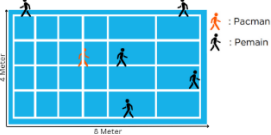
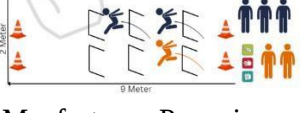
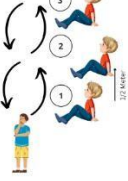
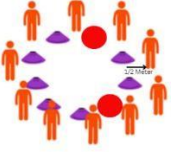
		Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
3	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones 	<i>Winjump</i>  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan

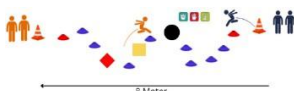
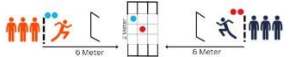
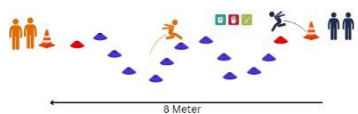
		Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>	lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)
--	--	---	--

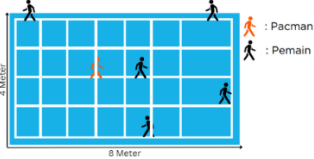
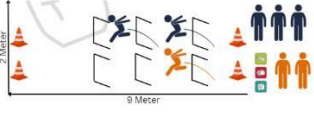
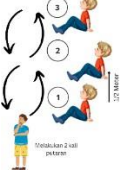
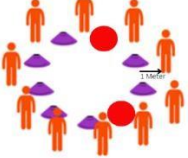
		 Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
4	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit

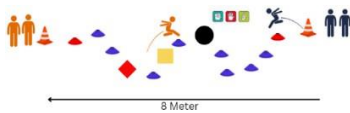
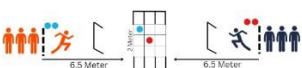
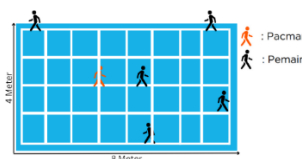
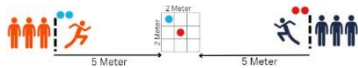
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim	Lompat cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)
--	------------------	--	--

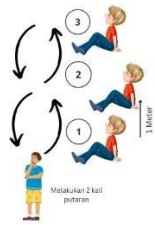
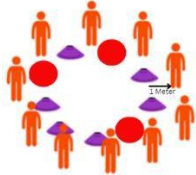
		Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
5	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones 	<i>Jump and Take it</i> 

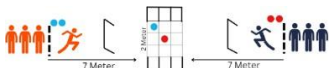
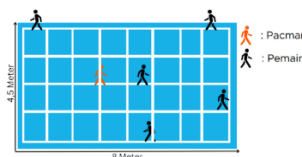
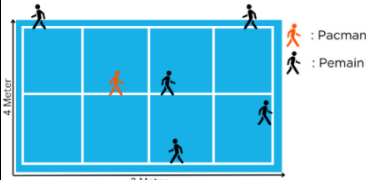
		Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-	Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincuhan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)
--	--	---	--

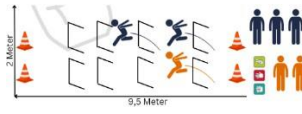
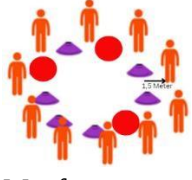
		anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
6	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. <i>Susun Cones</i>  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman	<i>Susun Cones</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan)

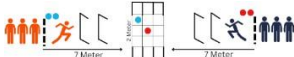
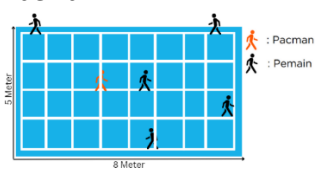
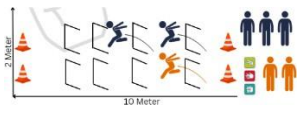
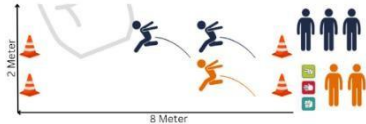
		 Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. <i>Winjump</i>  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan,	(istirahat 2 menit/ronde)
--	--	--	---------------------------

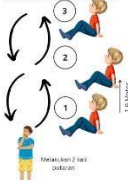
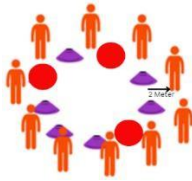
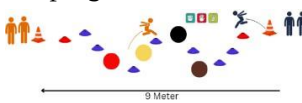
		kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
7	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan	Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

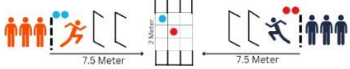
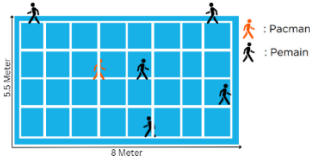
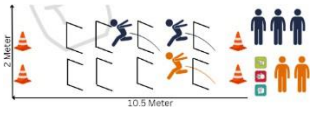
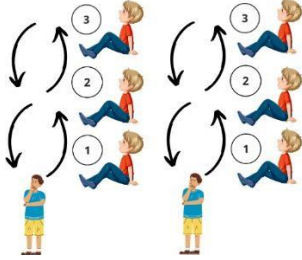
		koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. <i>Winjump</i>  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>	
--	--	--	--

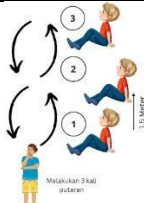
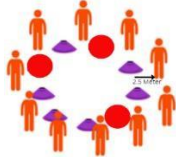
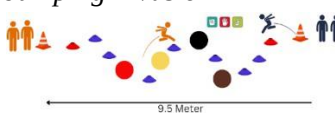
		 Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
8	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump	Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

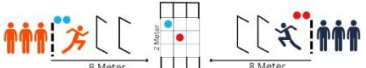
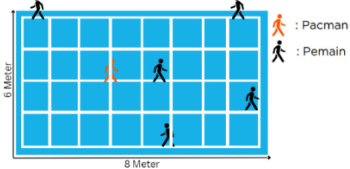
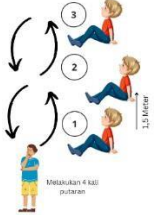
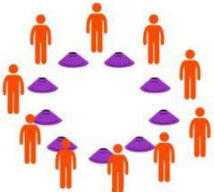
		 Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik,	
--	--	---	--

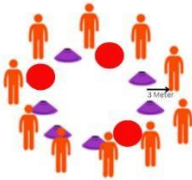
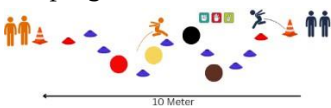
		yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
9	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah	<i>Winjump</i>  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

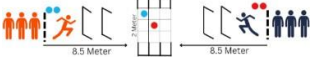
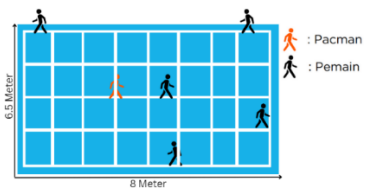
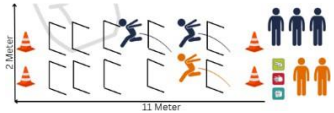
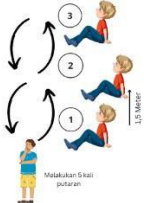
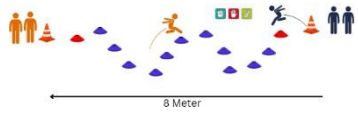
		tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap	
--	--	---	--

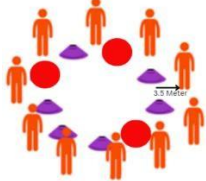
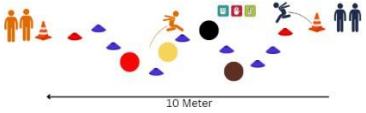
		pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
10	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i> , <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincuhan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul	Lompat cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

	 Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit

11	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging ringan, high knees, side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging ringan, high knees, side steps</i>). Durasi: 5 menit
	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk	<i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)

		melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit 5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit
12	Pemanasan	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit	Peregangan dinamis (contoh: <i>jogging</i> ringan, <i>high knees</i>, <i>side steps</i>). Durasi: 5 menit

	Permainan	Permainan terdiri dari 6 pos, dalam setiap pos memiliki jenis permainan yang berbeda: 1. Susun Cones  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 2. Pacman  Manfaat: Melatih kecepatan dan kelincahan tubuh, yang membantu meningkatkan koordinasi gerak Durasi: 5 menit 3. Winjump  Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan lokomotor, termasuk melompat dan berpindah tempat dengan cepat dan efektif Durasi: 5 Menit 4. Lompat Cangkul  Manfaat: permainan untuk melatih konsentrasi, berlari, melompat, daya tahan otot, dan kerjasama tim Durasi: 5 menit	<i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 52 menit (5 menit pemanasan, 30 menit permainan dan 5 menit pendinginan) (istirahat 2 menit/ronde)
--	------------------	--	---

		5. <i>Jump and Take it</i>  Manfaat: permainan ini melatih gerak lokomotor anak-anak, seperti berlari, melompat, dan berpindah tempat dengan cepat dan terkoordinasi, yang dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Durasi: 5 menit 6. <i>Jumping Invasion</i>  Manfaat: Permainan ini melatih kemampuan melompat dengan koordinasi yang baik, yang berdampak pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh. Durasi: 5 Menit Durasi total: 42 menit (satu pos masing-masing 5 menit) & (memiliki waktu istirahat setiap pos sebanyak 2 menit)	
	Pendinginan	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit	Peregangan statis dan relaksasi (contoh: <i>stretching</i> betis, paha, dan lengan). Durasi: 5 menit

Keterangan:

- Total pertemuan: 12 kali
- Durasi setiap pertemuan: 40 menit
- Metode: Siswa dibagi dalam kelompok dan melakukan permainan sirkuit secara bergiliran.

- Variasi: Pada pertemuan berikutnya, rintangan atau aturan permainan bisa dimodifikasi untuk meningkatkan keterampilan siswa secara bertahap.

3.6. Analisis data

Teknis analisis data adalah cara untuk mencari dan menyusun sistematis data yang telah diperoleh dari hasil observasi lapangan, dengan cara menyebar soal dan hasil pengumpulan data serta membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain dengan pendalaman statistika menggunakan tahapan peneliti menggunakan program SPSS versi 25 for windows dengan langkah-langkah sebagai berikut:

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro Wilk*. Format pengujian dengan membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan derajat kebebasan $\alpha = 0.05$. maka jika nilai signifikansi (sig.) > 0.05 , maka data dinyatakan normal dan sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) < 0.05 , maka data dinyatakan tidak normal (Negara et al., 2019a).

3.6.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas data dapat dilakukan dengan pengujian dengan menggunakan *levene statistic* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. jika hasil nilai sig. > 0.05 data tidak homogen dan jika nilai sig. < 0.05 data homogen (Negara et al., 2019b).

3.6.3. Uji *Independent Sample t-test*

Uji-t tidak berpasangan (atau *independent samples t-test*) adalah salah satu uji statistik parametrik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok data yang tidak saling berhubungan (Siregar et al., 2024).

3.6.4. Uji *Paired Sample t-test*

Uji paired sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan antara nilai pretest dan posttest dalam kelompok yang sama. Uji ini dilakukan terhadap dua variabel, yaitu keterampilan motorik dan motivasi belajar, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Hasil dari uji ini menunjukkan sejauh

mana peningkatan yang terjadi dalam masing-masing kelompok akibat perlakuan atau kegiatan pembelajaran yang diberikan. Pada kelompok eksperimen, peningkatan yang signifikan menunjukkan bahwa pendekatan permainan sirkuit mampu meningkatkan kemampuan motorik dan motivasi belajar siswa secara nyata.

3.6.5. Uji *One-Way* ANOVA

Analisis varian satu arah (*One-Way ANOVA*) digunakan khusus untuk melihat perbedaan rata-rata peningkatan pada tiga subkomponen keterampilan motorik, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi keterampilan mana yang paling dominan meningkat setelah perlakuan diberikan. Uji ini hanya digunakan untuk variabel motorik, karena terdiri dari tiga kategori keterampilan yang perlu dibandingkan secara menyeluruh.

3.6.6. Uji *Post Hoc* (Tukey HSD)

Jika hasil ANOVA menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antar jenis keterampilan motorik, maka dilakukan uji lanjutan menggunakan *Post Hoc Tukey HSD*. Uji ini digunakan untuk melihat secara spesifik pasangan keterampilan mana yang berbeda signifikan, serta untuk mengetahui apakah peningkatan keterampilan lokomotor lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dua jenis keterampilan lainnya. Uji ini membantu mendukung hipotesis bahwa perlakuan permainan sirkuit memberikan pengaruh terbesar pada aspek gerak lokomotor.

3.6.7. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendekatan permainan sirkuit berbasis permainan gerak dasar terhadap dua variabel utama, yaitu keterampilan motorik dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Uji hipotesis dilakukan secara terpisah untuk masing-masing variabel, dengan menggunakan teknik statistik yang disesuaikan dengan jenis data dan tujuan analisis.

Untuk menguji hipotesis terhadap keterampilan motorik, dilakukan beberapa pendekatan. Pertama, dilakukan uji *paired sample t-test* untuk

mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Uji ini bertujuan untuk melihat peningkatan keterampilan motorik secara internal dalam masing-masing kelompok. Kedua, dilakukan uji independent sample t-test untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol, guna mengetahui efektivitas perlakuan terhadap peningkatan keterampilan motorik secara eksternal antar kelompok.

Selain itu, karena variabel keterampilan motorik terdiri dari tiga jenis keterampilan, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, maka dilakukan uji lanjutan menggunakan ANOVA satu arah. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan ketiga jenis keterampilan tersebut setelah diberikan perlakuan. Jika hasil ANOVA menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, maka dilakukan uji lanjut (Post Hoc Tukey HSD) untuk mengetahui secara spesifik jenis keterampilan mana yang meningkat paling signifikan. Fokus dari uji ini diarahkan pada pengujian hipotesis satu arah bahwa keterampilan lokomotor mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan keterampilan non-lokomotor dan manipulatif.

Sementara itu, pengujian hipotesis terhadap motivasi belajar juga dilakukan dengan uji paired sample t-test untuk melihat perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok. Selanjutnya, dilakukan uji independent sample t-test untuk melihat apakah peningkatan motivasi belajar siswa pada kelompok eksperimen lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil dari kedua uji ini akan memberikan gambaran apakah pendekatan permainan sirkuit dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi (α) sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi (p-value) dari hasil uji statistik lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh atau perbedaan yang signifikan sesuai dengan arah hipotesis yang diajukan.