

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI

Oleh

AHMAD ISMAIL ARSYAD

Dewasa ini ada kecenderungan bahwa remaja bahkan anak sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang relative rendah. Hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh berbagai permainan dan tontonan yang menyita waktu untuk bergerak. Sehingga muncul penyakit kurang gerak hipokinetik. Akibat penyakit tersebutakan menyebabkan terserangnya berbagai penyakit yang lebih kronis seperti keropos tulang, menurunnya kemampuan otak, asam urat dan kanker. Untuk mencegah berbagai penyakit tersebut maka perlu adanya solusi melalui suatu program atau model latihan yang memungkinkan mencegah penyakit kurang gerak tersebut. Melalui penelitian ini diperoleh suatu model latihan kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah dasar kelas tinggi. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan produk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode reseach and developmen subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB TNI AL Prokimal lampug utara. Uji efektifitas produk berdasarkan penilaian ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 81,3 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan (1). Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2). Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa kelas tinggi dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa. (3) sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan jasmani khususnya sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6.

Kata kunci : kebugaran jasmani, model latihan, sekolah dasar

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR KELAS TINGGI

Oleh

AHMAD ISMAIL ARSYAD

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan produk model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas tinggi. Penelitian ini menggunakan metode reseach and developmen subyek dalam penelitian ini adalah siswa SSB TNI AL Prokimal lampug utara. Uji efektifitas produk berdasarkan penilaian ahli kebugaran jasmani, media pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 81,3 yang dinyatakan cukup valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan (1). Model latihan yang dikembangkan dapat diterapkan dalam proses latihan (2). Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa kelas tinggi dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani siswa. (3) sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan jasmani khususnya sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6.

Kata kunci : kebugaran jasmani, model latihan, sekolah dasar