

# PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI RANGKAIAN SEDERHANA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 NGORO KABUPATEN MOJOKERTO

Wahyu Heny Kartika Sari  
Tatok Sugiarto  
Sri Purnami

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang  
e-mail: wahyuhennykartikasari@gmail.com

**Abstract:** This study attempts to develop learning gymnastics the floor of a series of simple at school junior. Research methodology used referred to research and development. A procedure in doing in the form of an analysis of needs, product development and piloting the product. A product produced in research and development in the form of the development of learning gymnastics floor was then competence a nucleus (KI) points 4 and basic competence (KD) points 4.6 curriculum in 2013.

**Keywords:** research, learning, series, gymnastics floor

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Metode penelitian yang digunakan mengacu pada penelitian dan pengembangan (*research and development*). Prosedur yang dilakukan berupa analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Produk yang dihasilkan dalam penelitian dan pengembangan berupa pengembangan pembelajaran senam lantai yang sudah mengacu pada Kompetensi Inti (KI) poin 4 dan Kompetensi Dasar (KD) poin 4.6 pada kurikulum 2013.

**Kata kunci:** pengembangan, pembelajaran, rangkaian, senam lantai.

Negara berkembang selalu berusaha untuk meningkatkan mutu kehidupan bangsa, salah satu program peningkatan mutu kehidupan bangsa yang ada melalui pendidikan. Menurut undang-undang tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 pasal 1 Pendidikan nasional adalah “pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, Kebudayaan Nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan dan zaman” dan “sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional”. Menurut Undang-undang no 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menyatakan bahwa fungsi Pendidikan Nasional “mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa” dan

“bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional di atas, pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak asasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural dan kemajuan bangsa. Menurut Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional no 20 pasal 1 tahun 2003 standar nasional pendidikan adalah “kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia”. pada pasal 35 “Standar nasional pendidikan digunakan sebagai acuan untuk pengembangan kurikulum, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan dan pembiayaan”. dan

pada pasal 1 ayat 19 Kurikulum adalah “sepe-rangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Berdasarkan pada pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, 1) rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran, 2) cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran.

Menurut PERMENDIKBUD no 58 tahun 2014 tentang kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah “ Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara dan peradaban dunia”. Struktur kurikulum 2013 terdiri dari 1) Kompetensi Inti (KI), 2) mata pelajaran, 3) beban pelajaran, 4) muatan pelajaran, 5) Kompetensi Dasar (KD). Kompetensi Inti (KI) merupakan terjemahan atau operasionalisasi SKL dalam bentuk kualitas yang harus dimiliki mereka yang telah menyelesaikan pendidikan pada satuan pendidikan tertentu atau jenjang pendidikan tertentu, gambaran mengenai kompetensi utama yang dikelompokkan ke dalam aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan (afektif, kognitif dan psikomotor) yang harus dipelajari peserta didik untuk suatu jenjang sekolah, kelas dan mata pelajaran. Kompetensi Inti (KI) harus menggambarkan kualitas yang seimbang antara pencapaian *hard skills* dan *soft skills*. Kompetensi Dasar (KD) dirumuskan untuk mencapai Kompetensi Inti (KI). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia no 32 tahun 2013 tentang perubahan atas peraturan pemerintah no 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan pasal 1 Kompetensi Dasar (KD) adalah “kemampuan untuk mencapai Kompetensi Inti (KI) yang harus diperoleh peserta didik melalui pembelajaran”.

Kompetensi Inti (KI) pada poin 4 menjelaskan bahwa mengolah, menyaji dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori. Pada Kompetensi Dasar (KD) pada poin 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana. Senam lantai merupakan bagian dari mata pelajaran yang diajarkan di sekolah menengah pertama, sesuai dengan kurikulum 2013 pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan mulai dari Pendidikan Dasar hingga Menengah Atas. Salah satunya di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. Setiap kelas mendapat pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3 jam kali 40 menit setiap minggunya. Mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan juga terdapat ujian akhir sekolah, meliputi ujian praktik dan ujian teori. Pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki standar kelulusan minimal 75. Menurut Rusli Lutan (2001:62) konsep pendidikan jasmani terfokus pada “Proses sosialisasi atau pembudayaan via aktifitas jasmani, permainan, dan/atau olahraga. Proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya dari generasi tua ke generasi yang lebih muda. Karena itu seluruh adegan pergaulan antara pendidik/guru dan peserta didik/siswa adalah pergaulan yang bersifat mendidik. Perantaraannya adalah tugas ajar berupa pengalaman gerak yang bermakna dan memberikan jaminan bagi partisipasi dan perkembangan seluruh aspek kepribadian peserta didik. Perubahan terjadi karena keterlibatan peserta didik sebagai aktor atau pelaku melalui pengalaman dan penghayatan secara langsung dalam pengalaman gerak sementara guru sebagai pendidik berperan sebagai “pengarah” agar kegiatan yang bersifat

pendewasaan itu tidak meleset dari pencapaian tujuan“.

Menurut Roji dan Yulianti (2014:1) pendidikan jasmani mengandung makna “pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik”.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Terdapat perbedaan tujuan antara pendidikan jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mengarah pada pengembangan keterampilan gerak sedangkan olahraga mengarah pada penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Senam adalah “kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak” (Muhajir, 2014:197). Menurut Muhajir dan Sutrisno (2013:139) senam dapat diartikan sebagai “setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”.

Senam adalah “salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain” (Nurdini, 2013:55). Senam adalah “gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan meregangkan anggota badan” (Daryanto, 1998:522). Sementara itu menurut Prasetyo (2015:2) senam merupakan “suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh”.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktifitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Senam lantai adalah “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir, 2014:197). Menurut Nurdini (2013:56) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”.

Gerakan guling ke belakang (*back roll*) adalah “menggelundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada” (Muhajir dan Sutrisno, 2014:200).

Menurut Hay (1985:293) guling ke belakang (*back roll*) adalah “In essence, merely the reverse of a forward roll. Starting from a crouch position, the gymnast pushes off so that the line of gravity passes outside the backward limit of the base. This movement, which results in backward angular momentum being imparted to the body, initiates the backward roll.”

Maksud dari penjelasan tersebut ialah guling ke belakang (*back roll*) adalah pada dasarnya hanya kebalikan dari gerakan guling ke depan (*forward roll*). Dimulai dari posisi berjongkok, pesenam mendorong badanya ke belakang dengan kuat, gerakan ini yang menyebabkan suatu gerakan badan ke belakang sehingga memulai untuk gerakan guling ke belakang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan guling ke belakang (*back roll*) merupakan pada dasarnya guling ke belakang kebalikan dari gerakan guling ke depan, dimulai dari posisi berjongkok kemudian menggulundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

Menurut Muhajir dan Sutrisno, (2014:201) kesalahan umum yang sering dilakukan saat melakukan guling ke belakang adalah sebagai berikut: (1) sikap tubuh kurang bulat sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang, (2) salah satu

tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras, (3) tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat sehingga tidak bisa mengguling ke belakang, (4) kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping), (5) mendarat menggunakan lutut sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan satu dari rumpun senam yang aktivitas gerakannya terdiri dari berbagai variasi yang dilakukan di lantai/matras

yang dipergunakan sebagai alas/landasannya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 27-31 Oktober 2014, melalui telaah pada guru pendidikan jasmani dan olahraga terhadap pelaksanaan pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto diperoleh data bahwa ada ketidaksesuaian penerapan kurikulum 2013 yang tertuang dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Data hasil analisis kebutuhan awal dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1 Analisis Kebutuhan melalui telaah terhadap pembelajaran senam lantai kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto**

No.	Komponen	Temuan
1.	Kesesuaian penerapan kurikulum 2013 yang tertuang dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).	
	a. Kompetensi Dasar	Tidak sesuai dengan harapan pada Kompetensi Dasar (KD) poin 4.6 Variasi dan Kombinasi teknik dasar rangkaian sederhana, yang tertulis hanya salah satu teknik dasar gerakan senam lantai saja (Meroda dan Guling lenting).
	b. Indikator	Tidak sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) poin 4.6.
	c. Alokasi Waktu	Pembelajaran senam lantai terdiri dari 2x pertemuan, 1kali pertemuan (3x40 menit).
	d. Tujuan Pembelajaran	Tidak sesuai dengan Kompetensi Dasar poin 4.6.
	e. Materi Pembelajaran	Tidak serta merta rangkaian sederhana, hanya penggalan-penggalan gerakan yang ada
	f. Metode dan Pendekatan Pembelajaran	Sudah sesuai dengan pembelajaran yang ada (demonstrasi, <i>inclusive</i> (cakupan), <i>part and whole</i> (bagian dan keseluruhan), <i>reciprocal</i> (timbang-balik) dan Pendekatan CTL.
	g. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran	Sudah sesuai, terdiri dari kegiatan pendahuluan (20 menit), inti (80 menit) dan penutup (20 menit).
	h. Sumber Belajar	Buku teks, buku referensi
	i. Penilaian	Sudah sesuai, teknik penilaian (teknik penilaian tes keterampilan, tes sikap, dan tes tertulis), dan bentuk penilaian (uji petik, observasi dan tes uraian).

Berdasarkan hasil telaah pada pembelajaran senam lantai kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto diperoleh data bahwa penerapan kurikulum 2013 tidak sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guru. Rencana Pelaksanaan (RPP) merupakan tahap pertama dalam pembelajaran yaitu perencanaan pembelajaran yang diwujudkan dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Menurut PERMENDIKBUD no 103 tahun 2014 tentang pendidikan dasar dan sekolah menengah (2014:6) "Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) men-

cakup (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) alokasi waktu; (3) KI, KD, indikator pencapaian kompetensi; (4) materi pembelajaran; (5) kegiatan pembelajaran; (6) penilaian; dan (7) media/alat, bahan, dan sumber belajar".

Pengembangan pembelajaran senam lantai sebelum peneliti melakukan penelitian sudah ada yang melakukan penelitian yaitu Pengembangan Pembelajaran Meroda Menggunakan Alat Bantu dengan *Part-Whole Method* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Malang. Penelitian pengembangan pembelajaran tersebut ditulis oleh Angga Bramansta

Putrantana penelitian tersebut hanya membahas materi senam lantai yang terfokus pada teknik dasar meroda dan penelitian dengan judul Pengembangan Buku Panduan Tahap-Tahap Pembelajaran Keterampilan Teknik Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang Untuk Siswa Kelas VII di UPT. SMP Negeri 2 Saronggi Kabupaten Semene. Penelitian tersebut ditulis oleh Andi Fepriyanto. Kedua penelitian tersebut hanya membahas materi senam lantai yang terfokus pada teknik dasar guling depan dan guling belakang. Dari penelitian yang sudah ada tersebut, peneliti ingin mengembangkan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana yang sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) kurikulum 2013.

Merujuk hasil dari observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti melakukan penelitian dan pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana berjudul **“Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto”**.

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah mengembangkan pembelajaran senam lantai menjadi sebuah rangkaian sederhana untuk siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto serta membantu guru agar pembelajaran sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) poin 4.6 pada kurikulum 2013.

## METODE

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam melakukan penelitian dan pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto adalah model prosedural yang bersifat deskriptif yaitu, “menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk” (TPKI UM, 2010:47) oleh karena model penelitian dan pengembangan yang digunakan berupa model procedural, maka langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan merujuk pendapat dari Borg dan Gall (1983:775) . (*research and development*) yang terdiri dari 10 langkah yaitu: (1) melakukan

penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan kelas, persiapan laporan pokok persoalan, (2) melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil), (3) mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi, (4) melakukan uji coba lapangan permulaan (dilakukan pada 2-3 sekolah, penggunaan 6-12 subjek), (5) melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan), (6) melakukan uji coba lapangan utama (dengan 5-10 sekolah dengan 30-100 subjek), (7) melakukan revisi produk (berdasarkan dari saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama), (8) uji lapangan meliputi 10-30 sekolah dengan 40-400 subjek, (9) revisi produk akhir, (10) membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja sama dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersil.

Prosedur yang dikemukakan di atas tentu saja bukan merupakan langkah-langkah yang harus diikuti secara baku. Menurut Ardhana (2002:9). “setiap pengembang tentu saja dapat memilih dan menentukan langkah-langkah yang paling tepat bagi dirinya berdasarkan kondisi khusus yang dihadapinya dalam proses pengembangan. Ia juga dapat melakukan modifikasi dari langkah-langkah yang dikenalnya berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang terbaik”.

Dari 10 langkah metode penelitian dan pengembangan yang dikemukakan oleh Borg dan Gall, pada penelitian ini dilakukan modifikasi dengan hanya menggunakan 7 langkah penelitian dan pengembangan. Penelitian dan pengembangan ini tidak sampai pada tahap uji coba dengan jumlah yang diambil dari beberapa sekolah dan peneliti tidak melakukan uji efektifitas dan tahap deseminasi disesuaikan dengan karakteristik produk yang dikembangkan, tetapi yang dilakukan peneliti adalah menghasilkan produk penelitian dan pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas

VIII yang merupakan hasil dari produk yang sudah teruji.

Subjek uji coba evaluasi ahli menggunakan 3 orang ahli yaitu 1 ahli senam lantai, 1 ahli pembelajaran dan 1 ahli media. Subjek uji coba kelompok kecil yaitu 10 siswa dan uji coba kelompok besar yaitu 32 siswa.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII berupa data deskriptif kualitatif. Data deskriptif berupa per-sentase digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari penelitian awal (analisis kebutuhan awal), uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok. Disamping itu data kualitatif digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari tinjauan para ahli, data yang diperoleh dari ahli senam lantai, ahli pembelajaran dan ahli media.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini menggunakan instrumen nontes berupa kuesioner dan pengamatan. Kuesioner untuk memperoleh data yang digunakan dalam menganalisis data dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Sedangkan pengamatan digunakan untuk menganalisis data dari hasil penelitian awal (analisis kebutuhan).

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto adalah teknik analisis deskriptif berupa presentase yang digunakan untuk menganalisis hasil pengumpulan data dari penelitian awal (analisis data), evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

## HASIL

Pada bagian hasil penelitian dan pengembangan ini akan disajikan data yang diperoleh dari kegiatan penelitian dan pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. Data awal yang diperoleh dari analisis kebutuhan melalui telaah pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

(RPP) guru. Kemudian akan disajikan data evaluasi menggunakan metode pengumpulan data berupa instrumen yang disajikan dalam bentuk angket/kuesioner yang diberikan kepada tiga orang ahli, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kelompok kecil sebanyak 10 siswa dan uji coba kelompok besar sebanyak 32 siswa.

### Data Hasil Analisis Kebutuhan Melalui Telaah Pada Pembelajaran Senam Lantai.

Data hasil analisis kebutuhan diperoleh melalui telaah pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guru, yang dilakukan pada tanggal 27-31 Oktober 2014 diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Kompetensi Dasar (KD) tidak sesuai dengan harapan pada Kompetensi Dasar (KD) poin 4.6 variasi dan kombinasi teknik dasar rangkaian sederhana, yang tertulis hanya salah satu teknik dasar gerakan senam lantai saja (meroda dan guling lenting), (2) indikator melakukan penggalan-penggalan gerakan yang ada, (3) alokasi waktu terdiri dari 2x pertemuan setiap pertemuan (3x40 menit), (4) tujuan pembelajaran dapat melakukan penggalan-penggalan gerakan yang ada, (5) materi pembelajaran tidak serta merta rangkaian sederhana hanya penggalan-penggalan gerakan yang ada, (6) metode dan pendekatan pembelajaran sudah sesuai dengan pembelajaran yang ada, (7) langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai dengan terdiri dari pendahuluan (20 menit), inti (80 menit), penutup (20 menit), (8) sumber belajar buku teks dan buku referensi, (9) penilaian sudah sesuai, teknik penilaian (tes keterampilan, tes sikap, tes tertulis).

Dari hasil tahap awal penelitian dan pengembangan yaitu analisis kebutuhan terhadap Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), maka menghasilkan rancangan awal pengembangan produk berupa pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII. Kemudian dari rancangan produk yang akan dikembangkan tersebut menghasilkan produk awal yaitu pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

### Data Hasil Tinjauan Para Ahli

Setelah pembuatan rancangan awal pengembangan produk yang didasari dari analisis kebutuhan, produk akan diperbaiki atau direvisi melalui tinjauan para ahli terhadap produk hasil penelitian dan pengembangan yang berupa pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana diperoleh dari 3 ahli. Teknik pengumpulan data evaluasi dari para ahli menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif yang berupa pertanyaan dan saran/masukan dari para ahli tentang rancangan produk yang dibuat. Hasil evaluasi ahli ini di-gunakan sebagai dasar/landasan dalam melakukan revisi produk yang dikembangkan. Pendapat dari para ahli dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan dan saran/masukan. Hasil penelitian dan pengembangan pada tahap evaluasi ahli senam lantai diperoleh hasil cukup valid (75,00%), ahli pembelajaran senam lantai diperoleh hasil cukup valid (76,14%), dan ahli media diperoleh hasil cukup valid (78,05%) berdasarkan tinjauan dari para ahli adalah untuk mengetahui ketepatan dan kesesuaian produk yang dikembangkan. Berdasarkan tinjauan dan evaluasi dari para ahli, produk layak untuk di uji cobakan. Sebelum melakukan uji coba, produk sudah direvisi sesuai saran dan masukan dari para ahli.

### Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil dan Kelompok Besar.

Kegiatan uji coba dilakukan sebanyak dua kali yaitu uji coba kelompok kecil sebanyak 10 siswa dan uji coba kelompok besar sebanyak 32 siswa. Hasil uji coba kelompok kecil di peroleh hasil cukup valid (79,62%) sedangkan pada uji coba kelompok besar diperoleh hasil sangat valid (86,10%).

### PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan secara sederhana dapat didefinisikan sebagai “metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencari, temukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prose-

dur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif, dan bermakna” (Putra, 2012:67). Menurut Dwiyoogo (2010:6). “pengembangan adalah proses menerjemakan spesifikasi perancangan ke dalam bentuk fisiknya”. Pengembangan mencakup berbagai variasi teknologi yang diterapkan dalam pembelajaran.

Penelitian dan pengembangan menekankan pada produk yang berguna atau bermanfaat dalam berbagai bentuk se-bagai perluasan, tambahan dan penemuan baru dari penemuan-penemuan yang sudah ada. Berdasarkan penelitian dan pengembangan produk yang akan dikem-bangkan adalah sebuah pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto.

Menurut Undang-Undang no 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan bahwa “seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Berdasarkan pada pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, (1) rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran, dan (2) cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Menurut PEMENDIKBUD no 58 tahun 2014 tentang kurikulum 2013 pada pasal 1 “Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah telah melaksanakan kurikulum 2013 sejak tahun ajaran baru 2013/2014”.

Struktur kurikulum terdiri dari (1) Kompetensi Inti (KI), (2) Mata pelajaran, (3) beban belajar, (4) muatan pembelajaran, (5) kompetensi dasar (KD). Kompetensi Inti (KI) pada kurikulum 2013 Sekolah Me-nengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah merupakan tingkat kemampuan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang harus dimiliki seorang peserta didik Sekolah Menengah Pertama/Madra-sah Tsanawiyah pada setiap tingkat kelas.

Menurut Permendikbud no 65 tahun 2015 tentang standar proses Pendidikan Dasar dan Sekolah Menengah Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah

rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). Pelaksanaan pembelajaran mengacu pada standar isi. Perencanaan pembelajaran meliputi penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dan penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran.

### Pembelajaran

Pembelajaran dapat dikatakan sebagai “hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman” (Huda, 2013:2). Pembelajaran adalah “segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik” (Asyhar, 2012:7). Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat membawa informasi, pengetahuan, hasil dari memori, kognisi dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman dalam interaksi yang berlangsung antara pendidik dengan peserta didik.

### Senam Lantai

Senam adalah “kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak” (Muhajir, 2014:197). Menurut Muhajir dan Sutrisno (2013:139) senam dapat diartikan sebagai “setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu”. Senam adalah “salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain” (Nurdini, 2013:55). Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan

terencana untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

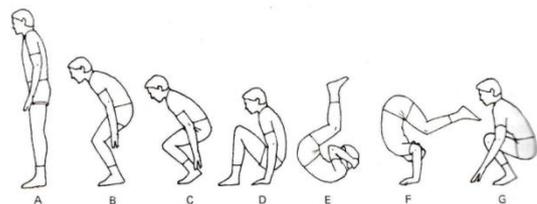
Senam lantai adalah “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir, 2014:197). Menurut Nurdini (2013:56) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan satu dari rumpun senam yang aktivitas gerakannya terdiri dari berbagai variasi yang dilakukan di lantai/matras yang dipergunakan sebagai alas/landasannya.

### Senam Lantai Gerakan Guling Belakang

Gerakan guling ke belakang (*back roll*) adalah “menggelundung ke belakang posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada” (Muhajir dan Sutrisno, 2014:200). Dalam gerakan guling belakang ada beberapa variasi di antaranya; 1) guling belakang kaki tekuk, 2) guling belakang kaki lurus, 3) guling belakang kaki silang, 4) guling belakang kaki buka (kangkang).

Guling belakang kaki tekuk

Langkah-langkah melakukan gerakan guling ke belakang kaki tekuk Wiley dan Sons (1980:238) teknik gerakan guling ke belakang kaki tekuk dapat dilakukan sebagai berikut:



**Gambar 1: Tahapan Guling Belakang Kaki Tekuk (sumber: Wiley dan Sons, 1980:238)**

Menurut Wiley dan Sons (1980:238) tahapan guling belakang kaki tekuk dapat dilakukan sebagai berikut: *Lower from a standing (Figure 2.1) to a squatting position (8,C), with the fingers pointing*

forward. Place the hands behind the hips, fingers pointing forward, round the back, and roll rearward. The hands press against the ground, breaking the fall. Then, as soon as the weight is off the hands, they are moved to a position at the top of the shoulders (fingers pointing backward) to take the weight off the neck (D,E,F). The performer must keep his chin to the chest, back rounded, and knees together throughout the stunt.

Maksud dari penjelasan tersebut ialah lebih rendah dari berdiri (Gambar 1) ke posisi jongkok (B, C), dengan jari-jari menunjuk ke depan. Tempatkan tangan di belakang pinggul, jari menunjuk ke depan, putaran belakang, dan guling belakang. Tangan menekan matras, menahan berat badan (D,E,F). Kemudian, segera setelah berat badan bertumpuh pada tangan, pindah ke posisi di atas bahu (jari menunjuk ke belakang) tekuk leher agar dagu tetap menempel dada, membulatkan badan dan melakukan guling belakang.

#### Guling belakang kaki lurus



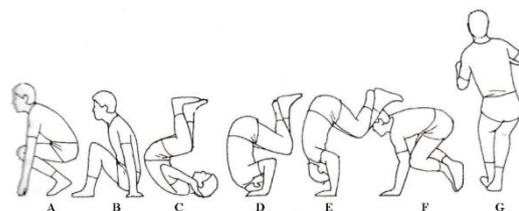
**Gambar 2: Tahapan Guling Belakang Kaki Lurus (Menyudut) (sumber: Adisuyanto, 2009:90)**

Menurut Adisuyanto (2009:90) tahapan guling ke belakang kaki lurus (menyudut) dapat dilakukan sebagai berikut: (1) sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat; (2) turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang. Seiring turunnya tangan, lipat pinggul secara perlahan ke bawah; (3) turunkan kedua tangan hingga menyentuh dasar lantai, posisi kedua lutut tetap dijaga tetap lurus, pandangan mata tertuju ke lutut dan kedua tangan dalam posisi siku lurus; (4) ketika pantat menyentuh dasar lantai, kedua tangan berfungsi sebagai penahan laju turunya

badan. Sikap badan tetap dalam posisi menyudut; (5) jatuhnya badan menghasilkan dorongan sangat kuat ke belakang dan diikuti kedua kaki dengan cepat diarahkan ke belakang, pertahankan posisi badan tetap menyudut dan kedua kaki rapat. Apabila anak didik belum memiliki kekuatan perut yang cukup dapat dianjurkan memegang kedua lutut secara kuat; (6) ketika menarik kaki ke arah belakang, secara cepat kedua tangan beralih ke samping kepala dan sejajar dengan telinga. Lutut harus dipertahankan dalam kondisi tetap lurus sampai dengan kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai di belakangnya; (7) pertahankan posisi kaki tetap dalam keadaan menyudut. Sebelum kaki menyentuh lantai, tangan diperkenankan mendorong terlebih dahulu. Menunggu saatnya kedua kaki betul-betul menyentuh dasar lantai; (8) saat kedua kaki menyentuh dasar lantai, dorong kedua tangan secara bersama hingga ke posisi tangan lurus; (9) kembali ke sikap awal.

#### Guling belakang kaki silang

Langkah-langkah melakukan guling ke belakang kaki silang dapat dilakukan sebagai berikut: (1) sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat; (2) turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang. Seiring turunnya tangan, lipat pinggul secara perlahan ke bawah; (3) turunkan kedua tangan hingga menyentuh dasar lantai, posisi kedua lutut tetap dijaga tetap lurus, pandangan mata tertuju ke lutut dan kedua tangan dalam posisi siku lurus; (4) ketika pantat menyentuh dasar lantai, kedua tangan berfungsi sebagai penahan laju turunya



**Gambar 3: Tahapan Guling Belakang Kaki Silang (sumber: Wiley dan Sons, 1980:240)**

Menurut Wiley dan Sons (1980:240) tahapan senam lantai gerakan guling belakang kaki silang dapat dilakukan sebagai berikut: *begin in a squatting position as if to do a backward roll. As soon the feet are taken off the mat, cross the legs and continue rolling backward. When the feet contact the mat, remain on the toes. Complete a full one-half turn and finish in a standing position.*

Maksud dari penjelasan tersebut ialah mulai dengan posisi jongkok seperti melakukan guling belakang. Silangkan

kaki ketika kaki diangkat dan terus berguling ke belakang. Ketika kaki menyentuh matras, kaki tetap disilangkan dan posisi terakhir berdiri.

#### Guling belakang kaki buka (kangkang)

Langkah-langkah melakukan gerakan guling ke belakang kaki buka (kangkang) Thomas dan Thomas, (2008:58) teknik gerakan guling ke belakang kaki buka(kangkang) dapat dilakukan sebagai berikut:



**Gambar 4: Tahapan Guling Belakang Kaki Buka (Kangkang) (sumber: Thomas dan Thomas, 2008:58)**

Menurut Thomas dan Thomas, (2008:58) tahapan senam lantai gerakan guling belakang kaki buka (kangkang) dapat dilakukan sebagai berikut: 1) *begin standing in a straddle balance position, with your back forward the length of the mat.* 2) *Moved your hands between your legs as your torso moves forward to lower your body, with your hips moving back and down, until your seat touches the mat.* 3) *Move your hands to your shoulders as in the regular backward roll. Immediately roll your body backward, while your legs remain in the straddle position.* 4) *recover to straddle balance position (as show in figure).*

Maksud dari penjelasan tersebut ialah (1) mulai dengan sikap berdiri posisi mengangkang dengan seimbang, dengan membelakangi matras, (2) pindahkan kedua tangan diantara kaki, lalu bagian bawah tubuh turunkan pinggangmu ke bawah hingga menyentuh matras, (3) Pindahkan tangan ke bahu seperti saat melakukan guling belakang biasa, Segera guling belakang, ketika kaki tetap pada posisi terbuka (kangkang), (4) kembali ke posisi buka (seperti pada gambar).

#### Senam Lantai Gerakan Meroda

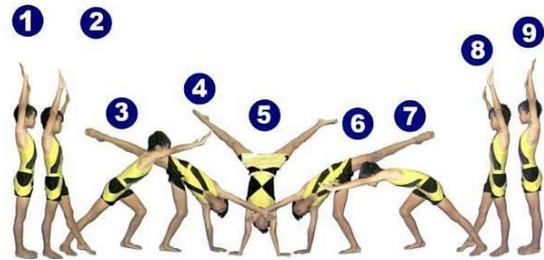
Menurut Nurdini (2013:57) “gerakan meroda dilakukan dengan sikap berdiri, posisi badan menyamping”. Sementara

itu menurut Roji dan Yulianti (2014:126) Gerakan meroda merupakan “suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kedua kaki terbuka lebar”.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan meroda merupakan suatu gerakan memutar badan dengan sikap awal berdiri posisi badan menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kedua kaki terbuka lebar/kangkang.

#### Teknik gerakan meroda

Langkah-langkah melakukan meroda (Adisuyanto, 2009:104) Teknik gerakan meroda dapat dilakukan sebagai berikut:



**Gambar 5: Tahapan Meroda (sumber: Adisuyanto, 2009:104)**

Menurut Adisuyanto (2009:104) Tahapan meroda dapat dilakukan sebagai berikut: (1) posisi berdiri badan lurus mulai dari tangan, bahu, pinggul, sampai dengan ujung kaki dalam satu garis lurus, (2) langkahkan kaki kiri ke depan, posisi lutut dan siku tetap lurus. (3) doyongkan badan dengan menjulurkan kedua tangan ke arah depan, bersamaan dengan menekuk kaki kiri, (4) ketika tangan kiri menyentuh dasar lantai, ayunkan kaki kanan dengan kuat keatas, (5) seiring ayunan kaki kanan keatas dorong kaki kiri dan letakan tangan kaki di depan tangan kiri membentuk satu garis (tangan kanan dan kiri berada dalam satu garis lurus). Ketika tangan kanan menyentuh dasar lantai posisi kedua kaki terbuka secara lebar (*split*), (6) dengan sedikit memutar badan lepas tangan kiri dari dasar lantai. Kaki kanan mendarat/letakan di dasar lantai, sedangkan kaki kiri mengikuti irama kaki kanan, (7) ketika kaki kanan menyentuh dasar lantai, segera angkat kedua tangan dengan bertumpuh kepada

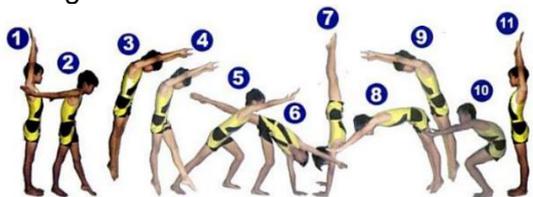
kaki kanan sampai keatas diiringi badan, posisi tangan tetap lurus, (8) posisi kaki kanan tetap berada di depan, ketika kaki kiri mendarat/menyentuh dasar lantai, angkat kedua tangan sampai ke atas dengan kondisi tetap lurus, (9) berdiri sikap awal tangan tetap diatas.

Kesalahan umum yang sering dilakukan menurut Hidayat dan Panggabean, (1980:38) Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan gerakan meroda adalah “anak ingin menempatkan tapak tangan pertama “secepat” mungkin, sehingga ia melakukan/menempuh “jalan pintas” yang mengakibatkan lutut kaki (sebelah arah meroda) terlalu dibengkokkan”.

### Senam Lantai Gerakan *Round off*

Menurut Farana, Daniel dan Garate *Round off* adalah “*fundamental gymnastics skill and a key movement in the development of elite female gymnasts, owing to its association with learning more complex skills (e.g. handspring with/without multiple somersault, Tsukahara and/or Yurchenko vaults)*”. Maksud dari penjelasan tersebut ialah *Round off* adalah keterampilan dasar senam dan gerakan kunci dalam pengembangan pesenam wanita elit, karena berhubungan dengan pembelajaran keterampilan yang lebih rumit (misalnya gerakan *handspring* dengan atau tanpa alat dengan beberapa salto, *tsukahara* dan atau *yurchenko vaults*).

Langkah-langkah melakukan gerakan *round off* (Adisuyanto, 2009:107) teknik gerakan *round off* dapat dilakukan sebagai berikut:



Gambar 6: Tahapan *Round Off* (sumber: Adisuyanto, 2009:107)

Menurut Adisuyanto (2009:107) tahapan *round off* dapat dilakukan sebagai berikut: (1) posisi badan lurus mulai dari tangan, bahu, pinggul, sampai dengan ujung kaki dalam satu garis lurus, sikap kedua tangan di atas; (2) langkahkan kaki

kiri ke depan, bersamaan dengan ayunkan kedua tangan hingga kebelakang badan; (3) ayun kedua tangan hingga ke atas, bersamaan dengan kaki melompat hingga badan melayang dan kedua kaki rapat ujung kaki lurus; (4) ketika posisi kaki akan menyentuh dasar lantai, pisahkan kedua kaki dengan posisi kaki kiri ke arah depan; (5) posisi badan condongkan ke depan ketika kaki kanan menyentuh dasar lantai, kaki kiri ditekuk sesuai dengan arah condong badan. Posisi kedua tangan tetap lurus ke depan dan arah pandangan mengarah ke ujung telapak tangan; (6) arahkan kedua tangan hingga menyentuh dasar lantai, dengan terlebih dahulu meletakkan tangan kiri di dasar lantai, bersamaan dengan ayunkan kaki kanan secara kuat; (7) letakan tangan kanan selebar bahu dengan arah ke dalam membentuk huruf T bersebelahan dengan tangan kiri. Posisi badan berputar 180° dan posisi kaki kiri merapat mengikuti arah laju kaki kanan (posisi *handstand*); (8) lecutkan kedua kaki secara kuat ke arah dasar lantai, sebelum kedua kaki menyentuh dasar lantai, tolak secara cepat kedua tangan (posisi badan melayang); (9) ketika kedua kaki menyentuh dasar lantai upayakan ujung kaki dan kedua lutut tetap pada posisi lurus. Begitu menyentuh dasar lantai, pantulkan kedua kaki sehingga badan turut melambung, posisi tangan lurus ke atas; (10) lakukan pendaratan dengan menekuk kedua kaki secara lembut dan ditahan pada posisi lutut 90°, posisi kedua tangan tetap lurus berada di depan; (11) kembali ke sikap awal, posisi kedua tangan lurus diatas.

### Variasi-variasi rangkaian sederhana

Prinsip dasar pembelajaran senam lantai tidak terlepas dari prinsip dasar pembelajaran yang berlaku pada cabang olahraga lainnya, yaitu yang berpedoman pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) olahraga. Salah satu yang harus diperhatikan dalam pembelajaran senam lantai yaitu kualitas pembelajaran dan variasi pembelajaran.

### Kualitas Pembelajaran

Kualitas pembelajaran dapat tercapai dengan baik apabila dalam proses pembelajaran memenuhi syarat-syarat persiapan pembelajaran hal ini sependapat dengan Adisuyanto (2010;27) sebuah persiapan latihan yang baik apabila memenuhi per-syaratan latihan sebagai berikut: (1) seberapa besar kemampuan penguasaan teknik gerak senam yang benar dari seorang guru/pelatih, (2) seberapa besar frekuensi koreksi seorang guru/pelatih terhadap kesalahan gerak, (3) kelengkapan sarana dan prasarana latihan (4) pemberian gerak teknik harus disesuaikan dengan kebiasaan dan kemampuan pesenam, (5) pemberian variasi latihan, (6) memenuhi prinsip dasar latihan yang benar, seperti penerapan metode latihan, beban latihan dan volume latihan yang memenuhi kebutuhan latihan.

Pada dasarnya kualitas pembelajaran dapat dicapai dengan baik apabila pembelajaran tersebut bermanfaat, selain bermanfaat hal ini bias digunakan oleh guru untuk mengevaluasi dan memberikan pengawasan yang lebih baik yang lebih teliti terhadap suatu teknik yang benar.

Variasi pembelajaran.

Untuk menghindari kejenuhan maka guru perlu menciptakan pembelajaran yang bervariasi. Apabila kejenuhan tersebut tidak segera diatasi/disikapi/diperbaiki maka dapat menimbulkan pembelajaran yang menurun, gairah pembelajaran menurun dan pada akhirnya kemampuan dan prestasi siswa akan menurun. Hal ini sependapat dengan Adisuyanto (2010;28) seorang guru/pelatih dituntut memahami perubahan suasana pada masing-masing pesenannya, sebelum rasa kebosanan tersebut hingap. Oleh karena itu, guru/pelatih harus mampu memberikan variasi latihan dengan memberikan beragam bentuk latihan yang berbeda, walaupun tujuannya sama.

Model-model variasi rangkaian sederhana yang terdapat dalam produk pengembangan yang terdiri dari 3 teknik dasar yaitu guling belakang, meroda dan round off.

- 1) Model 1 guling belakang kaki tekuk, guling belakang kaki lurus, dan meroda.
- 2) Model 2 guling belakang kaki silang, guling belakang kaki buka (kangkang) dan round off.
- 3) Model 3 guling belakang kaki tekuk, guling belakang kaki lurus dan round off.
- 4) Model 4 guling belakang kaki silang, guling belakang kaki buka (kangkang) dan meroda.
- 5) Model 5 guling belakang kaki silang, meroda dan round off.
- 6) Model 6 meroda, round off dan guling belakang kaki lurus.

### Pengembangan Produk

Pengembangan pembelajaran senam lantai sebelum peneliti melakukan penelitian sudah ada yang melakukan penelitian yaitu Pengembangan Pembelajaran Meroda Menggunakan Alat Bantu dengan *Part-Whole Method* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Malang. Penelitian pengembangan pembelajaran tersebut ditulis oleh Angga Bramansta Putrantana penelitian tersebut hanya membahas materi senam lantai yang terfokus pada teknik dasar meroda dan penelitian dengan judul Pengembangan Buku Panduan Tahap-Tahap Pembelajaran Keterampilan Teknik Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang Untuk Siswa Kelas VII di UPT. SMP Negeri 2 Saronggi Kabupaten Semenep. Penelitian tersebut ditulis oleh Andi Fepriyanto. Kedua penelitian tersebut hanya membahas materi senam lantai yang terfokus pada teknik dasar guling depan dan guling belakang. Dari penelitian yang sudah ada tersebut, peneliti ingin mengembangkan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana yang sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) kurikulum 2013.

Dalam pengembangan produk ini, melalui beberapa tahap yaitu evaluasi ahli senam lantai, evaluasi ahli pembelajaran, evaluasi ahli media, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Dari beberapa tahap tersebut didapatkan saran dan masukan tersebut menjadi acuan untuk melakukan revisi.

Produk pengembangan melalui beberapa tahap dan mendapat beberapa saran mengenai produk pengembangan. Berdasarkan data yang diperoleh dari evaluasi terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan antara lain: (1) Gerakan tangan saat melakukan pemanasan (*stretching*) pada gerakan nomor 4 bila menoleh ke kiri menggunakan tangan kiri dan sebaliknya, (2) Pada gambar pelaksanaan gerakan guling belakang kaki lurus perlu dievaluasi pada gerakan kaki pada gambar pelaksanaan gerakan satu ke gerakan selanjutnya perlu dievaluasi, (3) memperbaiki kalimat-kalimat yang belum jelas pada produk pengembangan, (4) gambar *cover* ornamen diganti dengan motif lain, (5) logo-logo ditata *standart* dan diberi keterangan pada logo, (6) bidang lem penjilitan terlalu lebar sehingga sulit untuk dibuka dan ditekuk, (7) logo identitas buku diletakan di atas pojok halaman.

Berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar didapatkan rata-rata persentase 82,86 dengan kategori cukup valid dengan makna dapat digunakan dengan revisi kecil, terdapat beberapa revisi terhadap rancangan produk yang akan dikembangkan antara lain: (1) perbaikan gambar pada produk agar lebih menarik, (2) sarana pada matras perlu di akomodasikan penggunaannya karena minimnya sarana matras yang tersedia.

Setelah melakukan revisi produk sesuai dengan saran para ahli, uji coba tahap I (kelompok kecil), dan uji coba tahap II (kelompok besar), peneliti menyadari masih terdapat beberapa kekurangan pada produk yang telah direvisi. Kekurangan tersebut antara lain: (1) Hasil pengembangan ini hanya tersusun sampai sebuah produk berupa pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana yang di kelas dalam buku, belum sampai tingkat efektifitas pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana yang dikembangkan. (2) Masih memerlukan evaluasi dan uji coba pada subjek yang lebih besar atau lebih luas apabila akan diterbitkan untuk kalangan umum. (3) Dalam penelitian ini hanya mengembang-kan pembelajaran senam

lantai rangkaian sederhana saja sehingga tidak mencakup semua teknik dasar dalam pembelajaran senam lantai.

Selain terdapat kekurangan-kekurangan, produk ini juga mempunyai beberapa kelebihan antara lain: (1) pembelajaran senam lantai ini lebih baik dari penelitian sebelumnya karena penelitian sebelumnya hanya mengembang-kan gerakan meroda saja, tidak seperti penelitian ini yang mengembangkan rangkain sederhana gerakan guling belakang, meroda, dan *round off*. (2) Dalam produk pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana sudah sesuai dengan kurikulum 2013.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari hasil analisis menurut para ahli didapat hasil bahwa (1) kesesuaian 77.78%, (2) kemudahan 75.00%, (3) keamanan 76.39%, (4) keefektifan 75.00%, (5) kemanfaatan 75.00%, (6) kemenarikan 75.00%, (7) kejelasan 75.00%, (8) konsis-tensi 75.00%, (9) ketepatan 83.33%, dan sistematika pembelajaran 75.00%. sedang-kan hasil analisis pada uji coba kelompok besar yang diberikan pada subjek coba hasilnya dapat disimpulkan (1) kejelasan 87.92%, (2) kemenarikan 85.41% (3) kemanfaatan 86.06%.

Produk hasil penelitian dan pengem-bangan dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas VIII di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto sangat valid dapat digunakan pada pembelajaran siswa kelas VIII sebagai-mana mestinya. Produk pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana di kemas dalam bentuk buku panduan ini dapat digunakan untuk memahami kurikulum 2013 pada Kom-petensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) agar sesuai dengan pembelajaran dan dapat membantu siswa untuk mening-katkan keterampilan gerak teknik dasar senam lantai rangkaian sederhana.

### **Saran**

Pengembangan pembelajaran senam lantai rangkaian sederhana siswa kelas

VIII di SMP Negeri 2 Ngoro Kabu-paten Mojokerto ini dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani untuk pembel-ajaran senam lantai pada kurikulum 2013. Dalam menggunakan produk sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat efektivitas dari produk pengembangan ini, karena hasil dari pe-ngembangan ini terbatas sampai tersu-sun-nya sebuah produk saja.

#### DAFTAR RUJUKAN.

- Adisuyanto, B. 2009. *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (GRASINDO).
- Akbar, S & Sriwiyana, H. 2010. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Ardhana, Wayan. 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Makalah disajikan dalam Lokakarya Nasional Angkatan II Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran, Jurusan Ilmu Keolahragaan UM, Malang 22-24 Maret.
- Asyhar, R.2012. *Kreatif MengembangkanMedia Pembelajaran*. Jakarta: Referensi.
- Borg, W. R & Gall, M. D. 1983. *Education Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman.
- Daryanto, S. 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya:Apollo.
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Farana R. & Jandacka D., dkk. 2013. *Influence of Different Hand Positions on Impact Forces and Elbow Loading During The Round Off In Gymnastics: A Case. Science of Gymnastics Journal. 05(02): 5-14.(Online)*, ([Http://www.fsp.uni-lj.si/mma\\_bin.php?id=20130626220736.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/mma_bin.php?id=20130626220736.pdf)), diakses 20 April 2015.
- Hay, J. 1985. *The Biomechanics Of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Hidayat, I & Panggabean, P. 1980. *Senam Lantai*. Jakarta Selatan: PT. Abadi.
- Huda, M. 2013. *Model-model Pengajaran Dan Pembelajaran*.Yogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Lutan, R. 2001. *Olahraga dan Etika: fair play*. Jakarta: CV. Berdua satu tujuan, Wihani Group.
- Muhajir, & Sutrisno, B. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Muhajir, & Sutrisno, B. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Nurdini. 2013. Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 103Tahun 2014 tentang Pendidikan Dasar dan Sekolah Menengah*. (Online), (<http://kemendiknas.go.id>), diakses 4 Maret 2016.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 32 Tahun 2013 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Tentang Standart Nasional Pendidikan*. (Online), (<http://kemendiknas.go.id>), Di akses 4 Maret 2016.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 58 Tahun 2014 Tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah*. (Online), (<http://kemendiknas.go.id>), Di akses 4 Maret 2016.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 65 Tahun 2014 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. (Online), (<http://kemendiknas.go.id>), diakses 4 Maret 2016.

- Prasetyo, S. 2015. Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Meroda Pada Senam Lantai Kelas VIII SMP Negeri 13 Semarang Tahun 2013/2014. *Journal Of Physicial Education, Sport, Health And Recreations*, 04(01):2.
- Putra, N. 2012. *Research & Development*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Roji, & Yulianti. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Roji, & Yulianti. 2014. *Buku siswa Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta: Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Thomas, K & Thomas, J.R. 2008. *Principles Of Motor Development For Elementary School Physical Education. Elementary School Journal*. 108(3):181-195.
- Tim Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang:Universitas Negeri Malang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Online),<http://usu.ac.id/public/content/files/sisdiknas.pdf>, di akses 15 Maret 2014
- Wiley, J. dan Sons. 1980. *Teaching and Coaching Gymnastics for Men and Women*. Canada: Published Simultaneously.