



Pengembangan Media Alat Bantu Kayang Pembelajaran Senam Lantai

Ary Budhi Prasetya✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Maret 2016

Disetujui September 2016

Dipublikasikan October 2016

Keywords:

Media; Tools; Kayang.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pengembangan media alat bantu kayang untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kragan Kabupaten Rembang. Metode penelitian yang digunakan adalah pengembangan dari Borg & Gall. Dari hasil uji coba diperoleh dari hasil evaluasi ahli yaitu, ahli penjas 82,5% (memenuhi kriteria baik), ahli pembelajaran 92,5% (memenuhi kriteria sangat baik). Hasil uji coba skala kecil 96% (memenuhi kriteria sangat baik), dan uji coba skala besar 97,5% (memenuhi kriteria sangat baik). Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa media alat bantu kayang ini dapat digunakan untuk pembelajaran Penjasorkes dalam senam lantai bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kragan Kabupaten Rembang.

Abstract

The purpose of this study was to produce a model of media development tools for learning gymnastics floor Kayang in class VIII SMP Negeri 1 Rembang Kragan. The method used is the development of Borg & Gall. From the test results obtained from the evaluation of experts, namely, physical education specialists 82.5% (meets both criteria), 92.5% learning experts (meet criteria very well). Small-scale trial results 96% (meets the criteria very well), and a large-scale trial of 97.5% (meet criteria very well). Based on the research results, it can be concluded that this Kayang media tools can be used for learning Penjasorkes in gymnastics floor for class VIII SMP Negeri 1 Rembang Kragan.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail : rybudhprasetya@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan motorik yang dipelajari murid dalam keadaan bervariasi perlu dioptimalkan tanpa ragu-ragu, dengan memahami fungsi tubuh dalam berbagai gerak serta asas-asas pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimanipulasi dengan merealisasikan berbagai konsep ilmu yang relevan ke arah perbaikan kualitas gerak sesuai tujuan yang dikehendaki (Jacob, 2008).

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat bermacam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan.

Dalam pembelajaran senam lantai khususnya kayang dari sikap berdiri, alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran kayang masih kurang memadai, guru masih menggunakan media tembok untuk pembelajaran kayang dari sikap berdiri. Berdasarkan temuan peneliti, pembelajaran seperti ini menyebabkan siswa kurang bersemangat atau bahkan tidak tertarik dan menurunkan minat siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini jelas berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan yang seharusnya mereka miliki, sehingga gerakan kayang yang dilakukan siswa tidak sempurna dan akhirnya mendapatkan nilai rendah. Selain itu gerakan pemanasan untuk melatih otot-otot yang menunjang kayang masih kurang dilakukan, sehingga dalam mengikuti pembelajaran kayang siswa masih kaku. Tingkat kebebasan gerak makin tinggi kalau pada setiap persendian ruang geraknya makin besar. Ini berarti latihan fleksibilitas (peregangan, pelepasan, dan pelepasan) dalam aktifitas olahraga sangat penting (Imam Hidayat 1997:63). Oleh karena itu, guru perlu mencoba alternatif cara pembelajaran yang mampu menumbuhkan minat siswa serta mempermudah siswa dalam belajar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, perlu adanya sebuah alat bantu untuk mempermudah pembelajaran kayang, salah satunya dengan memakai media alat bantu kayang. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menggunakan me-

dia alat bantu kayang sebagai alat bantu tahanan untuk punggung siswa dalam melakukan kayang dari sikap berdiri. Ban dalam ini pada hakikatnya merupakan suatu alat bantu lentur yang digunakan untuk tahanan pada punggung siswa agar perut dan dapat digunakan untuk membantu sebagai tumpuan punggung siswa saat melakukan gerakan kayang.

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka munculah permasalahan yang dirumuskan sebagai berikut: "Apakah pengembangan media alat bantu kayang dapat digunakan untuk pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII di SMP N 1 Kragan?"

METODE

Penelitian dan Pengembangan ini adalah dengan menciptakan alat baru sebagai media alat bantu kayang dari sikap berdiri pada senam lantai sebagai bentuk inovasi baru dalam kegiatan pembelajaran penjas orkes disekolahan.

Dalam penerapan pengembangan media alat bantu kayang ini peneliti menggunakan langkah-langkah umum yang harus diikuti untuk menghasilkan produk sebagaimana siklus penelitian dan pengembangan menurut Borg dan Gall (1993) dalam Setyosari (2010:204)

Penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil kuesioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas, ahli pembelajaran dan narasumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan bahan revisi produk. Data kuantitatif diperoleh melalui pengamatan dan pemberian angket terhadap siswa kelas VIII SMP N 1 KRAGAN Kecamatan Kragan Kabupaten Rembang dalam mengikuti pembelajaran penjas orkes pada pembelajaran senam lantai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas, dari data sebelum skala kecil mendapat penilaian 82,5% dan dari data sebelum skala besar 90%, maka terjadi kenaikan sebesar 7,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk Media Alat Bantu Kayang ini telah memenuhi kriteria "Baik", sehingga layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragan.

Hasil analisis data dari ahli pembelajaran, dari data sebelum uji coba skala kecil mendapat penilaian 90%, dan dari data sebelum skala besar mendapat penilaian 92,5%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk Media Alat

Bantu Kayang ini telah memenuhi kriteria “Sangat Baik”, sehingga layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragan.

Hasil analisis data uji coba I kelompok kecil didapat prosentase dari aspek kognitif 96%, aspek afektif 96% dan psikomotor 88%, didapat prosentase rata-rata 93,3% (sangat baik). Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka Media Alat Bantu Kayang ini telah memenuhi kriteria “Sangat baik”, sehingga dari uji coba skala kecil model ini layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Kragan. Faktor yang menjadikan Media Alat Bantu Kayang ini dapat diterima siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kragan adalah dari semua aspek yang diujicoba, lebih dari 85% siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik memahami materi, penerapan sikap dan aktifitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini sesuai dengan teori Syaiful dan Aswan (2012:154) yang menyatakan bahwa persiapan guru pada fase memilih dan menetapkan media yang akan dipakai guna mencapai tujuan. Media yang dipilih harus patut diperhatikan dan sesuai dengan materi atau konsep mata pelajaran yang akan disampaikan.

Hasil analisis data uji coba II kelompok besar didapat prosentase dari aspek kognitif 97,5%, aspek afektif 98,2% dan psikomotor 95%, didapat prosentase rata-rata 97% (Sangat Baik). Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka Media Alat Bantu Kayang ini telah memenuhi kriteria “Sangat Baik”, sehingga dari uji coba skala besar ini sangat layak digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII di SMP Ne-

geri 1 Kragan. Faktor yang menjadikan model ini diterima siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kragan adalah dari semua aspek yang diuji coba, lebih dari 90% siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik memahami materi, penerapan sikap dan aktifitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan.

SIMPULAN

Secara keseluruhan Media Alat Bantu Kayang ini dapat diterima siswa SMP dengan baik, sehingga Media Alat Bantu Kayang ini dapat digunakan untuk pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kragan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi, Arikunto. 2010. Evaluasi program pendidikan : pedoman teoretis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.
- Delta Marina. “Pembelajaran Kayang Melalui Pendekatan Bermain “Rambo” pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Kajar Kecamatan Lasem Kabupaten Rembang Tahun Pelajaran 2013”. *Active*. 03/XXXIV/Mei, 2014:1049-1053.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Imam Hidayat. 1997. Biomekanika. Bandung: IKIP Bandung.
- Jacobs, George. 2008. Kesalahan Koreksi mdalam Peer Feedback. (Online) <http://rel.sagepub.com>
- Setyosari, Punaji, Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangannya, Jakarta: Kencana, 2010.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. Evaluasi program pendidikan : pedoman teoretis bagi mahasiswa dan praktisi pendidikan. Jakarta : Bumi Aksara.