



MODEL PEMBELAJARAN KESEIMBANGAN MELALUI PERMAINAN ESTAFET BOLA DI LINGKUNGAN PERSAWAHAN

Oktarina Yoga Jati Kusuma[✉]

SD Negeri 01 Genjahan

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Oktober 2014
Disetujui Oktober 2014
Dipublikasikan
November 2014

Keywords: Games, Relay, Balance

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran Atletik melalui permainan Estafet bola bagi siswa kelas IV SD Negeri 01 Genjahan dalam pembelajaran penjasorkes sehingga dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa. Metode berbentuk penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan di lapangan dan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan hasil pengisian kuesioner oleh siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dari hasil uji ahli diperoleh persentase rata-rata hasil analisis produk sebesar 82,00% dengan baik. Oleh karena itu dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 73,33% dengan kategori baik. Dan data hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 86,59% dengan kategori sangat baik. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan estafet bola efektif sehingga dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes.

Abstract

The purpose of this research is to produce a learning model for track and field through relay game ball for 4th of SD Negeri 01 Genjahan in penjasorkes learning so as to develop various aspects of learning and increase student physical activity. The method of this research is the development of research. The analysis procedure includes product development product that will be developed, developing initial products, expert validation and revision, testing and revision of the small group, large group testing and final product. The data was collected using field observations and questionnaires were obtained from expert evaluation and the results of the questionnaire by the students. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained by the expert average percentage results of the analysis of the product by 82.00%. Therefore, it can be used to test small groups. Data results of the student questionnaire on a small test group gained an average of 73.33% the percentage of answers with the good category. And questionnaire data from a large group of students test answers obtained with the percentage of 86.59% with a very good category. Based on research data, it was concluded that the game ball relay so that it can be used effectively in learning penjasorkes. Penjasorkes expected for teachers in primary schools can use this game as an alternative model of learning, especially in learning

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
SD Negeri 01 Genjahan Kabupaten Blora
E-mail: kentoslonta@gmail.com

PENDAHULUAN

Dari hasil observasi dan wawancara dengan guru penjas di Sekolah Dasar Genjahan dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa belum pernah diajarkan atau di berikan pembelajaran olahraga estafet bola oleh guru penjas. Hal ini terjadi karena beberapa sebab yaitu kurangnya pengenalan olahraga estafet oleh pendidik penjas kepada siswa juga menyebabkan olahraga estafet kurang dikenal oleh siswa pada saat sekarang, guru penjas yang dalam pembelajaran olahraga sering memainkan permainan bola. Jadi siswa hanya mengetahui permainan bola kecil dan bola besar dan tidak begitu mengenalkan permainan estafet yang sering kita jumpai di kota. Padahal permainan ini sangatlah menarik dan menyenangkan apa bila permainan estafet di modifikasi sehingga dapat meningkatkan ketertarikan siswa pada permainan ini. Dengan diajarkan pembelajaran permainan ini juga dapat menambah pengetahuan tentang jenis modifikasi permainan.

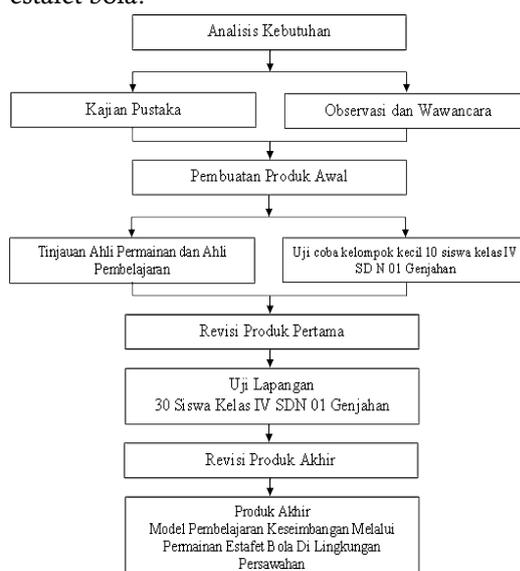
Dari hasil observasi awal telah muncul permasalahan bahwa mayoritas siswa Sekolah Dasar Genjahan 01 kelas IV tidak diberikan aktivitas pembelajaran penjas melalui olahraga permainan estafet bola. Peneliti bermaksud membuat model permainan estafet bola dengan cara memodifikasi baik peraturan, sarana dan lapangan permainan estafet bola yang sesungguhnya. Sehingga harapan peneliti hasil dari model pembelajaran tersebut dapat digunakan untuk pembelajaran penjas melalui permainan gobak sodor kepada siswa Sekolah Dasar kelas IV dan dapat mengembangkan baik dari segi kognitif, psikomotor, afektif, dan fisik. Penelitian pengembangan biasanya disebut pengertian berbasis pengembangan (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang tujuan penggunaannya untuk pemecahan masalah praktis. Penelitian pengembangan merupakan jenis penelitian yang berorientasi pada produk, dan diharapkan dapat menjembatani kesenjangan penelitian yang lebih banyak menguji teori ke arah

menghasilkan produk-produk yang langsung dapat digunakan oleh pengguna.

Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993 : 220), Gerak dasar Fundamental diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

- a. Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah dari satu tempat ketempat lain, misalnya : merangkak, berjalan, dan berlari.
- b. Gerak non lokomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakan ini berupa gerakan berporos pada suatu sumbu di bagian tubuh tertentu. Contoh gerak ini adalah : memutar lengan, mengayun kaki, membungkuk, memutar togok.
- c. Gerakan manipulative adalah gerakan manipulasi atau menirukan obyek tertentu yang menggunakan tangan, kaki, atau menggunakan kepala.

Metode yang digunakan adalah menggunakan model pengembangan (Research-Based Development). Menurut Borg dan Gall seperti yang dikutip Punaji (2010: 194) penelitian pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Modifikasi peraturan permainan estafet bola ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Pada gambar di bawah ini akan disajikan tahap-tahap prosedur pengembangan modifikasi peraturan permainan estafet bola.



Gambar 1. Alur Penelitian

Subjek coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran. Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 10 siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01 Blora dipilih sampel secara total sampling. Uji coba lapangan yang terdiri dari 30 siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01 Blora. Instrumen yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah berbentuk kuesioner. Kuesioner digunakan sebagai pengumpulan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model permainan estafet bola. Serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia. Kuesioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan, yang harus dijawab oleh siswa dengan alternatif jawaban “Ya” dan “Tidak”. Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek *psikomotor, kognitif dan afektif*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Uji Coba Kelompok Kecil

Produk model permainan divalidasi oleh ahli atletik dan guru penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, kemudian pada tanggal 21 Juni 2013 produk diujicobakan kepada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01 yang berjumlah 10 siswa. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan. Data uji coba kelompok kecil

dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Berdasarkan uji coba kuesioner kelompok kecil didapatkan hasil sebagai berikut tampak pada table 1

Tabel 1. Data rata-rata hasil uji coba kuesioner kelompok kecil (N=10)

No	Aspek	Rata-rata skor	Persentase
1	Kognitif	6,80	60,80%
2	Psikomotor	7,00	70%
3	Afektif	7,30	73%
4	Fisik	7,20	7,20%
Rata-rata persentase			73,33%

Berdasarkan data pada hasil kuesioner tanggapan siswa terhadap model permainan *estafet bola* didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 73%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran bola basket ini telah memenuhi kriteria “**Baik**”, sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01.

Data Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan hasil evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan oleh semua siswa kelas IV yang berjumlah 30 orang. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan kuesioner. Dengan hasil tampak di bawah ini

Tabel 2. Data rata-rata hasil uji coba kuesioner kelompok besar (N=30)

No	Aspek	Rata-rata skor	Persentase
1	Kognitif	9,34	93%
2	Psikomotor	7,52	75%
3	Afektif	9,78	98%
4	Fisik	8,65	87%
Rata-rata persentase			86, 59 %

Berdasarkan data didapat rata - rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 86%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model permainan *estafet bola* ini telah memenuhi kriteria “ **Sangat Baik**” sehingga produk model pembelajaran ini dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01 Kecamatan Jiken, Kabupaten Blora. Secara keseluruhan model permainan *estafet bola* dapat diterima siswa dengan baik sehingga dari uji coba kelompok besar, model permainan *estafet bola* dapat digunakan untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Genjahan 01 Kecamatan Jiken.

Kajian

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah model pembelajaran *estafet bola* untuk meningkatkan keterampilan *kelincahan*, daya tahan, kekuatan, dan keseimbangan pada pembelajaran penjas kes, hal itu berdasarkan data hasil uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Berdasarkan analisis hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Produk model pembelajaran *estafet bola* dapat digunakan sebagai model pembelajaran yang efektif. Hal ini berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas dan pembelajaran. Hal tersebut berdasarkan analisis produk oleh ahli pada skala kecil Guru penjas I sebesar 80% dan Guru penjas II sebesar 76 %, dan penilaian Ahli penjas 74% dengan rata - rata Ahli sebesar 76% kategori “Baik”. Sedangkan pada penilaian skala besar yaitu Guru penjas I sebesar 82% dan Guru penjas II 84, Ahli penjas mencapai 80% dengan rata - rata penilaian ahli sebesar 82% dengan kategori “ baik”, sehingga model pembelajaran *gosobomi* dapat digunakan pada siswa kelas atas Sekolah Dasar. Produk model pembelajaran *estafet bola* untuk meningkatkan *passing* (mengoper bola), keterampilan *dribbling* (memantulkan bola), dan keterampilan *shooting* (memasukkan bola) dapat meningkatkan hasil belajar siswa baik aspek kognitif, psikomotor, afektif dan fisik pada penelitian skala kecil hasil belajar aspek kognitif, afektif dan psikomotor diperoleh rata rata 73,33 % dengan kriteria **baik**. Sedangkan dalam skala besar afektif, kognitif dan

psikomotor di peroleh rata rata 86,59 % dengan kriteria **sangat baik**. Dengan minimnya sarana dan prasarana disekolah pembelajaran ini dapat dimodifikasi dan juga dapat memanfaatkan lingkungan persawahan. Sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran. Fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran *estafet bola* untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan daya tahan. pada pembelajaran penjas kes ini mudah didapat dan memanfaatkan lingkungan persawahan yang ada. Model atau produk yang dihasilkan dari pembelajaran *estafet bola* untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. ini menjadikan siswa semangat dalam pembelajaran penjas kes dan hasil belajar siswa dari aspek kognitif, psikomotor, afektif, dan fisik meningkat. Pembelajaran yang dibuat dengan permainan ini dapat mengurangi rasa kejenuhan siswa pada setiap pembelajaran disekolah karena pembelajaran disajikan secara monoton dan kurang bervariasi sehingga siswa kurang maksimal dalam bergerak. Permainan estafet bola dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik antara lain sebagai berikut: Kekuatan : pada saat siswa melakukan vertikal jump. Kecepatan : pada saat siswa melakukan lari sprint. Kelincahan : pada saat siswa melakukan zig-zag. Daya Otot : pada saat siswa melakukan gaya pesawat terbang.

SIMPULAN

Pengembangan model pembelajaran *estafet bola* untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan daya tahan. Merupakan produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini, permainan ini dapat digunakan sebagai model pembelajaran untuk siswa Sekolah Dasar. Beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan produk adalah: Untuk menghindari terjadinya siswa yang bergerombol pada saat permainan berjalan siswa harus diajarkan strategi bermain yang lebih matang. Bagi guru penjas kes di Sekolah Dasar diharapkan dapat memanfaatkan lingkungan disekitar sekolah yang dapat dijadikan sarana

dan prasarana dan dapat mengembangkan model - model permainan yang lebih menarik lainnya yang dapat digunakan sebagai pembelajaran di Sekolah Dasar sesuai dengan karakteristiknya. Penggunaan model permainan ini harus memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan siswa terutama dengan siswa yang bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim . 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Nuansa.
- Soegiyanto dan Sudjarwo.1993 .Perkembangan dan Belajar Gerak.Jakarta : Depdikbud
- Setyosari Punaji. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Soemitro. 1991. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Soetoto Pontjopoetro. 2008. *Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Depdikbud.