



PENGEMBANGAN PERMAINAN BAVOS UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Martin Sudarmono✉Tandiyo Rahayu, Setya Rahayu

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2013
Disetujui Februari 2013
Dipublikasikan Juni 2013

Keywords:
BAVOS Game
Penjasorkes

Abstrak

Permainan bola besar merupakan salah satu materi permainan dan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan koordinasi gerak peserta didik melalui aktivitas permainan beregu. Tidak semua sekolah dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes mengajarkan semua materi dalam permainan bola besar. Berdasarkan hal di atas, perlu dilakukan pengembangan permainan bola besar yang dapat mengembangkan keterampilan koordinasi gerak peserta didik. Prosedur pengembangan yang digunakan: 1) menganalisis produk yang akan dikembangkan, 2) mengembangkan produk awal, 3) validasi ahli, 4) uji coba lapangan, 5) revisi produk, dan hasil produk pengembangan. Instrumen yang digunakan 1) data pengambilan denyut nadi, (2) kuesioner respon psikomotorik, kognitif, afektif peserta didik dengan angket, (3) pengamatan keefektifan teknik dasar yang digunakan dalam produk. Hasil penelitian ini telah ditemukan (1) produk permainan BAVOS, (2) keefektifan produk permainan dapat meningkatkan aktivitas fisik peserta didik, (3) permainan BAVOS ini dapat mengatasi keterbatasan alokasi waktu pembelajaran yang tersedia, (4) kompleksitas keterampilan koordinasi gerak. Simpulan penggunaan produk permainan BAVOS dalam pembelajaran memberikan pengaruh terhadap intensitas fisik, dapat mengatasi masalah keterbatasan sarana dan prasarana, dapat mengatasi keterbatasan alokasi waktu pembelajaran serta memberikan pengalaman koordinasi gerak kompleks. Saran bagi guru Penjasorkes di SMP dapat menggunakan permainan ini di sekolah, dalam pembelajaran permainan bola besar SMP kelas VIII semester 2.

Abstract

Big ball game is one of the materials for game and sport. Not every school in teaching learning process of PE teaches all of the materials in big ball game. Based on the problems above, a mean of game which is able to optimize student's movement coordination skill. Developing procedure which is used; 1) analyzing product 2) developing preliminary early product 3) expert validation 4) main-field test 5) product revision, and the outcome of product development. Instrument which is used; 1) the record of the pulse 2) questionnaire for the student response 3) observing. Result from the research were; 1) BAVOS games product 2) effectiveness of the games product, 3) BAVOS games could overcome the limitation of the time allotment, 4) complexity coordination movement. Conclusion from this research is that the use of BAVOS games product in learning PE for student gives the influence for student's physical intensity. It can overcome the limit of the infrastructure, time allotment for teaching learning process. An advice for the PE teacher is recommended to use this game in their teaching and learning process, especially in teaching learning process of big ball games for the 2nd semester of 8th grade of Junior high school.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006: 2). Penyelenggaraan Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada hakikatnya mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya pengembangan keterampilan gerak peserta didik, karena peserta didik di SMP adalah anak pada usia remaja dimana usia remaja merupakan saat yang baik untuk pengembangan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Penjasorkes di SMP berorientasi kepada berbagai macam kegiatan olahraga yang sifatnya mengarah pada peningkatan penampilan gerak yang pernah dicapai dimasa anak-anak (Sugiyanto, 2008: 5.27). *"The transition from childhood to adolescence is marked by a number of significant physical and cultural events that, in combination, contribute markedly to growth and motor development* (Gallahue D.L, 2002: 291). Gerak kompleks pada anak usia SMP diwujudkan dalam kemampuan gerak memainkan suatu benda (gerak manipulatif). Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai berbagai macam gerak. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk kemampuan gerak manipulatif terdiri dari 1) gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), 2) gerakan menerima (menangkap), dan 3) gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola (Amung Ma'mun, 2000: 21).

Hasil survei awal, alokasi waktu yang digunakan dalam pembelajaran melebihi batas waktu yang ditentukan. Hal itu karena proses pembelajaran permainan bola besar disajikan melalui bentuk pembelajaran tunggal. Hal itu berdampak pengalokasian waktu dalam pembelajaran permainan bola besar menjadi tidak efektif dan efisien karena melebihi alokasi waktu yang ditentukan (2 pertemuan).

Berdasarkan survei awal, ditemukan beberapa permasalahan, yaitu : 1) Adanya keterbatasan pengalaman dan keterampilan gerak kompleks yang dipelajari peserta didik dalam

kurun waktu satu semester karena tidak semua materi dalam permainan bola besar diberikan dalam proses pembelajaran, 2) Kurang optimalnya proses pembelajaran permainan bola besar karena tidak didukung oleh sarana lapangan yang memadai di sekolah, 3) Kurang adanya motivasi dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran permainan bola besar karena baik sarana maupun prasarana yang digunakan adalah sarana dan prasarana ukuran standart untuk orang dewasa, 4) Kurang optimalnya peningkatan intensitas fisik peserta didik karena proses pembelajaran tidak dilakukan melalui aktivitas bermain yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, 5) Kurang efektif dan efisienya waktu pembelajaran karena membutuhkan banyak pertemuan untuk menyampaikan semua materi dalam permainan bola besar (pembelajaran bersifat tunggal atau dilaksanakan sendiri-sendiri). Permasalahan yang ada diharapkan dapat terpecahkan dengan adanya suatu bentuk permainan yang dirancang dan didesain untuk menggabungkan ketiga materi dalam pembelajaran permainan bola besar (bolabasket, bolavoli, dan sepakbola) dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pengembangan yang akan dilakukan yaitu mengembangkan "**Permainan BAVOS**" dalam pembelajaran bola besar.

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Menghasilkan permainan BAVOS yang menggabungkan semua materi pembelajaran permainan bola besar (permainan bolabasket, permainan bolavoli, dan permainan sepakbola), 2) Mengetahui keterterimaan produk permainan BAVOS untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bola besar, 3) Menghasilkan permainan BAVOS yang dapat meningkatkan minat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran permainan bola besar, 4) Menguji validitas dan efektivitas produk permainan BAVOS yang dapat meningkatkan intensitas fisik peserta didik dalam proses pembelajaran permainan bola besar, 5) Mengetahui keterterimaan produk permainan BAVOS yang dapat menciptakan efektivitas waktu pembelajaran permainan bola besar.

Penjasorkes diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani yaitu suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Samsudin 2008: 2). Pangrazi dan Dauer dalam Suherman (2000:20) menyatakan "*physical education is a part*

of the general educational program that contributes, primarily through movement experiences, to the total growth and development of all children. Physical education is defined as education of and through movement, and must be conducted in manner that merit this meaning”.

Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut : 1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis, 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta sikap yang positif (Permendiknas No 22, 2006: 513).

Perencanaan merupakan bagian integral dari pengajaran yang efektif. Efektifitas pengajaran akibat diadakannya perencanaan akan nampak lebih jelas manakala guru ingin menerapkan model-model atau materi pembelajaran yang tidak pernah diterapkan sebelumnya atau pada saat dihadapkan dengan lingkungan pembelajaran yang serba terbatas. Untuk itu kemampuan membuat perencanaan bagi calon guru Penjasorkes merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kemampuan guru dalam keterampilan mengajarnya (Rusli Lutan, 2000: 1).

Gerak (*motor*) merupakan istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor (Amung Ma'mun, 2000: 20).. Drowtzky J.N. dalam Sugiyanto (2008: 5.15), menyatakan belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon *muscular* yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh. Belajar gerak mempunyai beberapa tujuan, yaitu mengembangkan keterampilan gerak tubuh, menguasai pola-pola keterampilan gerak, dan mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan interpersonal yang baik dalam aktivitas gerak.

Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Remaja (*Adolesensi*). Masa kanak-kanak merupakan waktu untuk belajar keterampilan dasar, sedangkan masa *adolesensi* adalah waktu yang digunakan untuk penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan motorik. Akan tetapi pada kenyataannya banyak anak-anak yang tidak memperoleh kesempatan untuk mempelajari keterampilan dasar sampai masa *adolesensi* (Sugiyanto, 2008: 5.14). Masa *adolesensi* merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan untuk menyempurnakan gerakan, dan memperhalus keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga secara halus. Setiap orang dapat belajar untuk menilai kemampuannya dan memilih bentuk latihan, olahraga, dan kegiatan fisik lainnya yang berguna sepanjang hidupnya (Sugiyanto, 2008: 5.31).

Karakteristik Permainan BAVOS. Permainan BAVOS merupakan permainan yang menggabungkan ketiga materi dalam pembelajaran permainan bola besar, yaitu bolabasket, bolavoli, dan sepakbola dalam suatu bentuk permainan. Permainan BAVOS terdiri dari tiga area permainan dimana peserta didik diwajibkan untuk menggunakan teknik dasar sesuai dengan area permainan dimana peserta didik itu berada. Adapun pembagian wilayah permainan yaitu area bolabasket, area bolavoli, dan area sepakbola. Target sasaran dalam permainan BAVOS terdiri dari gawang dan ring yang digunakan oleh setiap tim. Setiap tim terdiri dari 4 sampai 6 orang peserta didik, dimana jumlah peserta didik disesuaikan dengan jenis lapangan permainan yang digunakan baik lapangan bolabasket, bolavoli, maupun sepakbola. Bola yang digunakan dalam permainan BAVOS adalah bola modifikasi yang dapat digunakan untuk mempraktikkan ketiga permainan bola besar.

Aturan permainan yang digunakan dalam permainan BAVOS merupakan kombinasi dari ketiga jenis permainan bola besar, dimana peserta didik diwajibkan untuk menggunakan teknik dasar bolabasket, bolavoli, maupun sepakbola sesuai area dimana peserta didik berada. Permainan BAVOS terdiri dari 2 babak dimana setiap babak dimainkan selama 10 menit. Permulaan permainan BAVOS (*kick off*) dilakukan dari area bolavoli. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola ke gawang maupun ring lawannya. Tim pemenang dalam permainan BAVOS adalah tim yang paling banyak mengumpulkan point dalam permainan.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa Permainan BAVOS yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik SMP kelas VIII. Menurut Borg dan Gall dalam Sugiyono (2009:9), Penelitian dan pengembangan merupakan metode atau cara yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Prosedur yang digunakan dalam pengembangan permainan BAVOS untuk peserta didik SMP ini meliputi lima langkah, yaitu : 1) Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, 2) Mengembangkan produk awal permainan BcInstrumen yang digunakan dalam pengembangan produk berupa panduan wawancara, observasi, kuesioner, dokumentasi, tes denyut nadi, dan *game* peserta didik dalam bermain BAVOS.

Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembang dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas, dan keterterimaan produk berupa data dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Responden dikategorikan dalam tiga kategori, yaitu: baik (Mean Skor + 1 SD ke atas), Sedang (Mean -1 SD sampai Mean Skor + 1 SD), Kurang (Mean -1 SD ke bawah) (Sutrisno Hadi 2004:150).

Produk permainan BAVOS dikatakan dapat mengatasi hambatan dalam pengajaran permainan bola besar ditandai dengan hasil penghitungan rata-rata dari kuesioner penilaian kualitas diisi oleh ahli Penjas (dosen) dan ahli pembelajaran (guru penjasorkes). Teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk prosentase.

Peningkatan intensitas fisik dengan indikator produk permainan bisa membuat peserta didik bergerak ditandai dengan meningkatnya denyut nadi setelah mengikuti pembelajaran permainan bola besar. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui peningkatan intensitas fisik adalah dengan mengetahui hasil pengukuran denyut nadi peserta didik sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran (menggunakan produk).

Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli Penjas dan ahli pembelajaran, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk permainan BAVOS dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji skala besar. Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari para ahli

Penjas dan ahli pembelajaran.

Tabel 1. Hasil Rata-rata Skor Penilaian Ahli

Ahli	Rata-rata Skor Penilaian
Ahli Penjas I	3,47
Ahli Penjas II	3,07
Ahli Pembelajaran I	3,27
Ahli Pembelajaran II	3,67
Ahli Pembelajaran III	3,27

Melihat tabel hasil rata-rata skor penilaian kuesioner yang dilakukan oleh masing-masing ahli Penjas dan ahli pembelajaran didapat rata-rata skor penilaian 3,35 (tiga koma tiga puluh lima) atau masuk dalam kategori penilaian "baik/tepat/jelas". Oleh karena, dapat disimpulkan bahwa permainan BAVOS untuk pembelajaran permainan bola besar SMP kelas VIII dapat digunakan untuk uji coba skala kecil.

Pelaksanaan uji coba skala kecil terhadap produk permainan BAVOS dapat terlaksana dengan baik, namun ada beberapa hambatan yang membuat permainan BAVOS tidak bisa dimainkan secara maksimal. Tabel 1 menampilkan berbagai hambatan yang muncul setelah produk permainan BAVOS diujicobakan pada skala kecil

Teknik analisis yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian guru Penjasorkes dalam menilai tingkat kualitas produk terhadap produk permainan BAVOS.

Hasil penelitian terhadap guru Penjasorkes terkait dengan keterterimaan produk permainan BAVOS untuk pembelajaran Penjasorkes SMP, diperoleh deskripsi dari aspek (1) kesesuaian produk dengan Standar Kompetensi, Kompetensi dasar, dan karakteristik peserta didik, (2) pengaruh produk terhadap peningkatan ranah kognitif, (3) pengaruh produk terhadap peningkatan ranah afektif, (4) pengaruh produk terhadap peningkatan ranah psikomotor, (5) pengaruh produk terhadap peningkatan keaktifan peserta didik, dan (6) kelayakan produk permainan BAVOS.

Hasil penelitian terkait dengan kualitas gerak peserta didik dalam permainan BAVOS diperoleh beberapa hasil pengamatan terhadap teknik dasar yang digunakan dalam produk. Pengamatan kualitas gerak dilakukan oleh guru Penjasorkes dan mahasiswa PJKR yang dianggap mempunyai kompetensi untuk melakukan penilaian terhadap kualitas gerak peserta didik dalam permainan BAVOS.

Tabel 2. Kendala dan Hambatan pada Uji Coba Skala Kecil

Kendala / hambatan	Kesulitan yang dihadapi	Solusi yang ditawarkan
Tekanan udara bola permainan BAVOS	Peserta didik sulit menggiring pada permukaan rumput	Tekanan udara bola ditambah jika pada permukaan rumput
Penggunaan bola permainan BAVOS dengan ukuran 68	Terlalu besar jika digunakan oleh peserta didik putri	Penggunaan bola permainan BAVOS dengan ukuran 66
5 orang pemain setiap tim pada lapangan bolavoli	Terlalu banyak pemain sehingga kurang efektif	Pengurangan jumlah pemain setiap tim menjadi 4 orang
Permainan kurang menarik di area bolavoli	Permainan terhenti jika terdapat bola menyusur tanah	Menambah teknik dasar servis bawah bolavoli
Cara mencetak point	Banyak pemain berada di depan target sasaran	Membuat area bebas pemain di depan target sasaran
Jarak tembakan hadiah	Terlalu mudah mencetak point pada jarak 3 m	Menambah jarak tembakan hadiah menjadi 5 m
Lamanya jeda istirahat	Terlalu lama menunggu	Tidak aja jeda istirahat

Materi pengamatan teknik dasar maupun teknik variasi dan kombinasi sebagai tolak ukur efektifitas gerak dalam permainan BAVOS meliputi materi (1) teknik dasar bola basket, (2) teknik dasar bolavoli, (3) teknik dasar sepakbola, (4) variasi dan kombinasi bola basket dan bolavoli, (5) variasi dan kombinasi sepakbola dan bolavoli, dan (6) variasi dan kombinasi bola basket dan sepakbola.

Hasil penghitungan denyut nadi dari 180 peserta didik sebelum mengikuti pembelajaran dan sesudah mengikuti pembelajaran permainan bola besar didapatkan hasil sebagai berikut: (1) denyut nadi minimal sebelum mengikuti pembelajaran permainan BAVOS bola besar sebesar 70, denyut nadi maksimal sebelum mengikuti pembelajaran permainan bola besar sebesar 102, serta rata-rata denyut nadi sebelum mengikuti pembelajaran permainan bola besar sebesar 78,53 dan (2) denyut nadi minimal sesudah mengikuti pembelajaran permainan bola besar 98, denyut nadi maksimal sesudah mengikuti pembelajaran permainan bola besar sebesar 170, serta rata-rata denyut nadi sesudah mengikuti pembelajaran permainan bola besar sebesar 130,97.

Permainan BAVOS dapat Menggabungkan Semua Materi Permainan Bola Besar dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data tentang penilaian kualitas produk baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes terkait dengan produk permainan yang dikembangkan dapat diperoleh kesimpulan bahwa produk permainan BAVOS dapat digunakan untuk proses pembelajaran permainan bola besar dimana muatan materi dalam per-

mainan BAVOS sudah mencakup semua materi dalam permainan bola besar (bola basket, bolavoli, dan sepakbola).

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah produk permainan BAVOS dapat menggabungkan semua materi pembelajaran dalam permainan bola besar.

Permainan BAVOS dapat Mengatasi Keterbatasan Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil bahwa produk permainan BAVOS dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran permainan bola besar. Hal itu dibuktikan dengan pembelajaran permainan BAVOS dapat dilakukan pada semua kondisi permukaan lapangan yang dimiliki oleh sekolah baik lapangan paving ataupun lapangan rumput. Pembelajaran permainan BAVOS juga dapat dilakukan di semua jenis lapangan permainan bola besar baik bolabasket, bolavoli, maupun sepakbola.

Bola yang digunakan dalam permainan BAVOS adalah bola modifikasi (bola multifungsi) yang dapat digunakan untuk ketiga cabang permainan bola besar (bola basket, bolavoli, dan sepakbola) sehingga dengan penggunaan bola multifungsi ini sangat memungkinkan ketiga materi pembelajaran dapat tersampaikan dengan baik kepada peserta didik.

Permainan BAVOS dapat Meningkatkan Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Permainan Bola Besar

Berdasarkan hasil penghitungan minat

dan ketertarikan peserta didik pada produk permainan BAVOS dari 180 peserta didik dilihat dari aspek afektif didapatkan sebagian besar peserta didik berminat dan tertarik mengikuti pembelajaran bola besar melalui pembelajaran permainan BAVOS. Berdasarkan hasil penghitungan minat dan ketertarikan peserta didik pada produk permainan BAVOS dari 180 peserta didik dilihat dari aspek afektif didapatkan hasil sebagai berikut: (1) dari 180 peserta didik yang memiliki tingkat kurang berminat/tertarik mengikuti pembelajaran bola besar dengan permainan BAVOS sebanyak 39 peserta didik atau sebesar 21,67 % (2) peserta didik yang minat/tertarik mengikuti pembelajaran bola besar melalui permainan BAVOS sebanyak 141 peserta didik atau sebesar 78,33 %.

Permainan BAVOS dapat Meningkatkan Intensitas Fisik Peserta Didik dalam Proses Pembelajaran Permainan Bola Besar

Penggunaan produk permainan BAVOS, telah memberikan dampak atau pengaruh terhadap peningkatan denyut nadi peserta didik sebesar 59,96 %. Disamping itu, hasil penghitungan denyut nadi peserta didik sesudah pembelajaran mampu mengalami kenaikan sebesar 72,76 % dari denyut nadi maksimal. Hasil ini juga menunjukkan kesesuaian dengan intensitas latihan yang disarankan yaitu 60 - 80 % dari denyut nadi maksimal.

Peningkatan denyut nadi dapat digunakan sebagai indikator adanya peningkatan intensitas fisik peserta didik. Intensitas fisik dapat meningkat karena respon denyut nadi akibat adanya aktivitas fisik peserta didik saat bermain permainan BAVOS. Denyut nadi respon ini dapat menjadi tolak ukur adanya peningkatan denyut nadi peserta didik dalam mencapai intensitas latihan yang disarankan. Peningkatan rata-rata denyut nadi berupa respon sebesar 72,76 % terhadap aktivitas yang dilakukan, merupakan salah satu indikator bahwa permainan BAVOS dapat meningkatkan intensitas fisik peserta didik dalam proses pembelajaran permainan bola besar.

Permainan BAVOS dapat Menciptakan Efektivitas Waktu Pembelajaran dalam Proses Pembelajaran Permainan Bola Besar

Hasil studi pendahuluan penelitian yang dilakukan peneliti di beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP) diperoleh hasil bahwa alokasi waktu pembelajaran permainan bola besar melebihi alokasi waktu yang telah ditentukan yaitu selama 2 x 2 x 40 (dua kali pertemuan). Berdasarkan latar belakang tersebut, pengembangan pembelajaran permainan bola besar melalui permainan BAVOS di laksanakan sebagai salah satu

media sekaligus sebagai solusi untuk mengatasi keterbatasan alokasi waktu untuk pembelajaran permainan bola besar.

Berdasarkan hasil penelitian, produk permainan BAVOS dapat menciptakan efektivitas waktu pembelajaran permainan bola besar. Hal itu dibuktikan dengan masuknya semua materi pembelajaran bola besar (bolabasket, bolavoli, dan sepakbola) pada produk permainan BAVOS. Pembelajaran permainan bola besar melalui pembelajaran permainan BAVOS hanya memerlukan alokasi waktu 2 kali pertemuan. Dalam alokasi waktu tersebut, semua materi permainan bola besar sudah dapat tersampaikan seluruhnya kepada peserta didik. Pembelajaran permainan BAVOS berorientasi pada peningkatan keterampilan koordinasi gerak peserta didik dengan harapan dapat mencapai tujuan pembelajaran secara lebih optimal.

Simpulan

Simpulan : 1) Telah dihasilkan produk permainan BAVOS yang menggabungkan ketiga materi pembelajaran permainan bola besar peserta didik SMP. Hasil pengamatan kualitas gerak peserta didik dalam mempraktikkan teknik dasar maupun variasi dan kombinasi teknik dasar menjadi salah satu bukti bahwa permainan BAVOS tidak sulit untuk dimainkan oleh peserta didik, 2) Penggunaan produk permainan BAVOS dapat mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bola besar, 3) Penggunaan produk permainan BAVOS dapat meningkatkan minat pesertadidik dalam proses pembelajaran permainan bola besar dengan prosentase minat sebesar 78,33 % dari total subjek penelitian, 4) Penggunaan produk permainan BAVOS oleh peserta didik telah memberikan dampak atau pengaruh terhadap peningkatan denyut nadi peserta didik setelah pembelajaran mengalami kenaikan sebesar 72,76 %.

Saran: 1) Bagi guru penjasorkes di Sekolah Menengah pertama (SMP) dapat menggunakan produk permainan ini di sekolah, sebagai alternatif dalam menyampaikan materi pembelajaran permainan bola besar, 2) Untuk mengatasi keterbatasan luas lapangan yang dimiliki, maka permainan BAVOS dapat dilaksanakan pada semua jenis lapangan yang dimiliki oleh sekolah baik lapangan paving maupun lapangan rumput, 3) Untuk mengatasi penyediaan bola yang digunakan dalam permainan BAVOS dapat menggunakan bola bekas (bola basket, bolavoli atau bola sepak) yang sudah rusak bagian luarnya, namun masih bisa digunakan bagian dalamnya (bola ka-

ret) atau menggunakan bola mainan yang dapat diperoleh di toko, 4) Bagi guru Penjasorkes di SMP diharapkan dapat mengembangkan model permainan bola besar yang lebih menarik lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran permainan bola besar, 5) Pemanfaatan produk permainan BAVOS hendaknya tetap mengacu pada pengenalan berbagai macam keterampilan koordinasi gerak baik koordinasi mata tangan maupun koordinasi mata kaki bagi peserta didik melalui aktivitas bermain dalam pembelajaran Penjasorkes, 6) Peneliti mengharapkan berbagai masukan bagi para pengguna, untuk penyempurnaan produk lebih lanjut apabila masih diperlukan perbaikan, 7) Peneliti mengharapkan adanya penelitian lanjutan dari penelitian pengembangan ini sehingga produk permainan BAVOS dapat dimanfaatkan tidak hanya pada jenjang SMP, namun dapat juga dimanfaatkan pada jenjang SD dan SMA.

Daftar Pustaka

- Amung Ma'mun, dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta : Depdikbud.
- Gallahue D.L. 2002. *Understanding Motor Development*. Indiana University.
- Depdiknas. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : BSNP.
- Depdiknas. 2006. *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran*. Jakarta : BSNP.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Rusli Luthan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta : PT.Fajar Putra Grafika.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2009. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.