



PENGEMBANGAN MATERI ATLETIK MELALUI PERMAINAN ATLETIK *THREE IN ONE* UNTUK SISWA SD KELAS V

Rima Febrianti✉

Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2013
Disetujui Februari 2013
Dipublikasikan Juni 2013

Keywords:

Athletics Three In One
Development
Elementary School Students

Abstrak

Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas V. Anak-anak usia sekolah dasar kelas V masih memiliki rasa ingin bermain yang tinggi, seharusnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat mengembangkan model pembelajaran agar lebih diminati peserta didiknya. Untuk itu peneliti mengembangkan materi atletik melalui permainan atletik three in one. Hasil penelitian yang diperoleh untuk minat siswa terhadap permainan atletik three in one ini menunjukkan 52,21% minat siswa yang tinggi. Untuk keaktifan atau intensitas gerak siswa mengalami peningkatan 71% dari denyut nadi maksimal. Untuk kualitas model, sarana dan prasarana menunjukkan bahwa 75% masuk dalam kategori sangat baik. Sedangkan untuk ketiga ranah penjasorkes yaitu kognitif masuk dalam kategori tinggi, afektif dengan kategori sedang dan psiko-motorik masuk dalam kategori tinggi. Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini yaitu produk permainan atletik three in one layak dan dapat diterima atau digunakan dalam pelajaran penjasorkes materi pembelajaran atletik di sekolah dasar kelas V.

Abstract

Development Athletics Learning Throught Athletics Three In One of Elementary Students. Basically, 5th grade students of elementary school have high tension to play, therefor, sport and health education teacher should be able to develop more interesting teaching model that make students enjoy the process more. Result of the research shows that students' interest and tension on 3 in 1 athletic game is 52,21% higher than conventional process, students' activeness or physical intensity is improve up to 71% brings maximum number of heart pulse Model's quality improve tools and equipment's appropriateness level up into 75% so that graded as good. In three scope of sport and health education, the cognitive and psycho-motor aspects include in high class category while affecting aspect is included in the middle level. The conclusion of this research is that the product of 3 in 1 athletic game is appropriate and acceptable or practicable in sport and health education's athletic material learning for V grader of elementary school.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang 50233
Email: rimafebrians2or@gmail.com

ISSN 2252-648X

Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional, untuk itu mutu pendidikan dasar perlu ditingkatkan dan peningkatan itu hendaknya berlaku menyeluruh, termasuk didalamnya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Penjasorkes selama ini masih dianggap tidak penting oleh sebagian orang tua siswa, padahal sebenarnya penjasorkes dan prestasi akademik saling melengkapi satu sama lain, dan aktivitas jasmani yang memadai tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa tetapi dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa (Yi Ching,Huang:2012).

Samsudin (2008:6) mengenai struktur materi penjasorkes pada jenjang sekolah dasar kelas 4-6 meliputi aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Atletik merupakan induk dari seluruh cabang olahraga, karena semua cabang olahraga akan melibatkan aktivitas yang ada pada nomor atletik. Aktivitas lari, lompat, dan lempar (termasuk tolak) merupakan pola gerak dasar yang mewarnai sebagian besar cabang olahraga. Ketiga pola gerak dasar tersebut berasal dari cabang olahraga atletik (M.E Winarno,dkk:2009).

Salah satu materi dalam Penjasorkes di SD yang harus diajarkan adalah atletik. Atletik memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya (Yudha, 2003:3).

Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam penjasorkes di SD sesuai dengan ciri perkembangannya, peserta didik di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik peserta didik lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah ajar (Yudha,2003:4).

Kenyataan yang ada dilapangan, atletik menjadi kegiatan yang membosankan, bahkan dapat menimbulkan sikap tidak senang para peserta didik terhadap pembelajaran atletik. Seperti yang terjadi pada peserta didik-peserta didik SD di kecamatan Petanahan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 3-6 Desem-

ber 2011 di empat SD yang berada di Kecamatan Petanahan, Kabupaten Kebumen , yaitu SDN 1 Karangduwur berada di desa Karangduwur, SDN 3 Petanahan,desa petanahan, SDN Munggu,desa Munggu dan MI Grogol Penatus yang berada di desa grogol Penatus,menyangkut sarana dan prasarana proses pembelajaran penjasorkes.

Alat dan fasilitas selain kurang juga tanpa modifikasi

Peraturan pembelajaran yang digunakan sesuai dengan peraturan yang sebenarnya atau aturan baku dalam cabang nomor atletik dan masih bertujuan dengan nilai prestasi.

Peserta didik banyak yang belum mendapatkan giliran sehingga hanya duduk-duduk dan tidak aktif mengikuti pembelajaran atletik.

Beberapa peserta didik mengeluh bosan dan ada yang mengatakan takut untuk melakukan serta malu jika tidak bisa.

Pembelajaran atletik yang diberikan oleh guru masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi, sehingga dijumpai peserta didik yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.

Metode yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran atletik adalah pengajaran tradisional, dimana sebagian anak melakukan aktifitas pembelajaran atletik, sesuai instruksi guru dan sebagian lain menunggu giliran untuk melakukan aktivitas.

Data diatas jelas bahwa guru di sekolah dasar masih menggunakan pendekatan pembelajaran konvensional yaitu guru menggunakan media/alat belajar dan peraturan yang standar menurut petunjuk yang ada tanpa berinisiatif memodifikasinya. Padahal menurut penelitian dijelaskan bahwa metode modifikasi lebih baik dibandingkan metode konvensional (Asep Suharta : 2011).

Perlu kiranya para guru penjasorkes meninjau kembali kurikulum yang ada, dan dapat dilihat dibawah ini Standar Kompetensi (SK) dan Kompetensi

Dalam SK dan KD jelas disebutkan bahwa dalam pembelajaran materi atletik perlu adanya modifikasi yang dilakukan. Untuk itu guru dituntut untuk lebih kreatif memanfaatkan apa yang ada dalam lingkungan sekitar untuk dapat digunakan sebagai alat modifikasi pembelajaran atletik. Berdasarkan uraian di atas, perlu diciptakan suatu model pembelajaran atletik dalam bentuk permainan yang bertujuan agar dapat menarik peserta didik untuk bermain,sehingga peserta didik tidak merasa cepat bosan, lebih termotivasi dan bergairah dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes. Solusi yang peneliti tawarkan dari masalah tersebut adalah dengan dikembang-

Tabel 1. Tabel Penghitungan Minat Siswa

Kuesioner	Kategori	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
Penghitungan Minat siswa terhadap permainan atletik <i>three in one</i>	Tinggi	59	52,21%
	Sedang	38	33,63%
	Rendah	16	14,16%
Jumlah		113	100%

Tabel 2. Data Denyut Nadi Siswa Uji Skala Besar.

Denyut Nadi	Jumlah Siswa	DN Terendah	DN Tertinggi	Mean DN
Sebelum pembelajaran	113	60	100	71,389
Sesudah pembelajaran	113	119	188	149,292

Sumber: Hasil Penelitian atletik *three in one* (2012)

kannya permainan atletik *three in one* untuk pembelajaran penjasorkes di SD.

Pengembangan permainan atletik *Three in one* yaitu permainan yang menggunakan variasi teknik dasar dari nomor lari, lompat dan lempar yang dipadukan dalam satu permainan dengan modifikasi lapangan, peralatan, cara bermain serta peraturan permainan.

Produk yang diharapkan melalui penelitian pengembangan ini berupa model permainan atletik *three in one* yang sesuai dengan perkembangan peserta didik SD, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) dapat meningkatkan aktivitas gerak, memberikan rasa gembira, serta dapat mengatasi kebosanan peserta didik terhadap mata pelajaran atletik yang sebelumnya.

Permainan ini dibagi menjadi 2 tim yang saling bertanding untuk secepatnya menyelesaikan tugas dalam 3 tahap, yaitu lari egrang dan lari sprint pada nomor lari, kemudian masuk pada lintasan lompat, yaitu lompat melewati rintangan ban bekas, botol bekas dan kemudian variasi lompat bola, terakhir masuk pada lapangan lempar, kelompok yang lebih dahulu sampai pada lapangan lempar berhak melempar terlebih dahulu, siswa yang berhasil mendapatkan dua point langsung secepatnya keluar lapangan, karena pemenang dalam pertandingan ini adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas pada nomor lempar ini. Bentuk lapangan atletik *three in one* adalah persegi panjang, dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Jumlah pemain dalam satu kelompok dapat disesuaikan dengan jumlah siswa dalam satu kelas. Dalam satu kelas, dapat dibagi menjadi 4 kelompok bahkan 2 kelompok.

Metode

Dalam penelitian ini model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan prosedural, karena sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan dan tujuan yang hendak dicapai.

Prosedur yang digunakan dalam pengembangan model permainan atletik *three in one* untuk materi atletik siswa SD kelas V ini meliputi lima tahap utama yaitu : Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk awal model permainan atletik untuk siswa SD, Validasi ahli, Uji coba lapangan, dan Revisi produk.

Hasil dan Pembahasan

Data hasil Minat Siswa terhadap Produk adalah tercantum pada Tabel 1

Berdasarkan hasil penghitungan denyut nadi peserta didik didapatkan hasil pada Tabel 2.



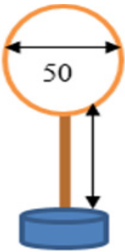
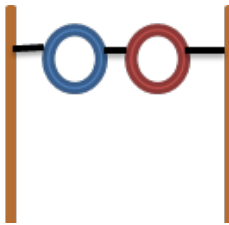
Hasil penelitian terhadap aspek kualitas model dan sarana prasarana kemudian dipersentasekan pada tiap aspek penilaian. Data aspek kualitas model dan sarana prasarana setelah ditabulasi, diskor dan dianalisis diperoleh hasil pada Tabel 3. Data hasil distribusi frekuensi pada aspek psikomotorik, afektif, dan kognitif dapat disimpulkan bahwa: (1) untuk aspek psikomotorik dari 113 siswa, yang termasuk kategori tinggi berjumlah 49 siswa dengan persentase yaitu 43,36%, kategori sedang berjumlah 44 siswa dengan persentase yaitu 38,94%, dan kategori rendah berjumlah 20 siswa dengan persentase

Tabel 3. Rentangan Kualitas Model, Sarana dan Prasarana

Total	81	
Maksimal	22	
Minimal	18	
Rata-rata	20,25	
Standar Deviasi	1,71	
Kategori	F	%
Sangat Baik	3	75,00%
Baik	1	25,00%
Kurang Baik	0	0,00%
Sangat Kurang Baik	0	0,00%

Sumber: Hasil Penelitian atletik *three in one* (2012)

Tabel 4. Saran dan perbaikan dari Ahli dan Guru Penjasorkes (Revisi Tahap I)

Bagian Yang Direvisi	Alasan Revisi	Saran Perbaikan
Bentuk Lapangan dan Arah Lintasan	Bentuk lapangan/ lintasan tersebut akan menimbulkan kesulitan siswa dalam berlari saat berada ditikungan Arah siswa dalam berlari/ bergerak harus mengikuti gerak sentrifugal	Bentuk Lapangan dan Arah Lintasan
		
Bentuk sasaran lempar	Sasaran harus mengarah pada salah satu nomor lempar, tidak hanya melempar pada sasaran tapi harus bisa melatih salah satu aspek pendukung dalam nomor lempar	Bentuk sasaran Lempar
		

Sumber : Hasil Penelitian tahun 2012

yaitu 17,70%. (2) untuk aspek kognitif dari 113 siswa, yang termasuk kategori rendah berjumlah 28 siswa dengan persentase yaitu 24,78%, kategori sedang berjumlah 41 siswa dengan persentase yaitu 36,28%, dan kategori tinggi berjumlah 44 siswa dengan persentase yaitu 38,94%. (3) untuk aspek afektif dari 113 siswa, yang termasuk kategori rendah berjumlah 13 siswa dengan persentase yaitu 11,50%, kategori sedang berjumlah 65 siswa dengan persentase yaitu 57,52%, dan kategori tinggi berjumlah 35 siswa dengan persentase sebesar

30,97%.

Pengembangan produk model permainan atletik *three in one* memerlukan beberapa tahapan dan revisi yang harus dilalui, sebelum mendapatkan produk akhir. Tahapan revisi yang dilalui dalam proses pembuatan model permainan atletik *three in one*, antara lain: penyusunan draf awal model permainan atletik *three in one*, revisi tahap I, revisi tahap II dan revisi tahap III (akhir).

Berikut akan dijelaskan proses revisi produk mulai dari revisi tahap pertama sampai

Tabel 5. Perbaikan untuk Uji Coba Skala Kecil (Revisi Tahap II)

Uji Skala Kecil Ke-2	
Bagian Yang Direvisi	Saran Perbaikan
<p>Sasaran Lempar dan Cara bermain pada nomor lempar</p>  <p>Kelemahan : Ternyata setelah sasaran diperbaiki dan telah mengatasi kesulitan yang dialami pada skala kecil yang pertama, sasaran inipun masih memiliki kekurangan, yaitu siswa masih saja mengalami kesulitan memasukkan bola kedalam sasaran meskipun jarak telah dikurangi, sehingga siswa banyak yang putus asa. Selain itu belum bias diciptakan tiang yang aman bagi siswa, kecuali sekolah tersebut sudah memiliki fasilitas lapangan bola voli yang mempunyai tiang sendiri yang permanen.:</p>	<p>Saran perbaikan yang diberikan adalah sebagai berikut</p>  <p>Berdasarkan evaluasi-evaluasi tersebut, peneliti dan beberapa guru penjas serta ahli pembelajaran berpendapat bahwa sebaiknya untuk nomor lempar perlu dilakukan perubahan dalam hal sasaran lempar, dari pendapat-pendapat yang telah peneliti rangkum dapat disimpulkan bahwa sebaiknya hulahop untuk sasaran lempar ditiadakan, jadi hanya menggunakan tali yang berfungsi sebagai net,</p> <p>Aturan Permainan: Dimana permainannya sedikit berubah yaitu seperti permainan bola voli, akan tetapi tidak menghilangkan unsure salah satu nomor lempar pada atletik, yaitu posisi siswa saat menyerang dengan melempar bola, dan bola harus melewati atas net, point akan didapat jika salah satu siswa dari kelompok tertentu dapat menjatuhkan bola kelapangan lawan. Sedangkan kelompok yang diserang harus bertahan dengan berusaha menangkap bola tersebut jangan sampai terjatuh. Permainan ini seperti permainan lempar tangkap, akan tetapi unsure untuk melatih siswa dalam nomor lempar pada cabang atletik tidak hilang, permainan ini diharapkan akan melatih fouds tangan dan pengalaman gerak untuk nomor lempar</p>
<p>Alat lempar dengan Bola Tangan</p>  <p>Kelemahan: Setelah diuji cobakan pada skala kecil yang pertama, ternyata meskipun dengan bola tangan siswa merasa kesulitan karena menurut mereka masih terasa berat untuk dilempar dan tangan mereka susah untuk mencengkeram bola tersebut, selain itu saat bola dilemparkan siswa takut untuk menangkapnya karena saat mengenai jari mereka merasakan sakit.</p>	<p>Bola Busa/Kain</p>  <p>Bola kain atau busa diatas memiliki besar yang sama dengan bola tangan, dan lebih ringan daripada bola tangan</p>
<p>Variasi Lompat satu kaki pada nomor lompat</p>  <p>Salah satu variasi di dalam lintasan lompat adalah melompat dengan satu kaki.</p> <p>Kelemahan: Variasi lompat dengan satu kaki ini siswa merasa kurang senang,</p>	<p>Varasi Lompat dengan menggunakan Bola</p> 

Tabel 6. Revisi Tahap III

Bagian Yang Direvisi	Revisi
<p>Lapangan</p>  <p>Lapangan semula hanya memakai garis dengan kapur</p>	 <p>Supaya Lebih menarik lapangan sebaiknya memakai cat lebih terlihat jelas batasan lintasan</p>
<p>Net</p>  <p>Net semula hanya menggunakan tali raffia</p>	 <p>Net lebih menarik memakai net raffia yang dibuat rumbai berwarna</p>

revisi tahap tiga atau terakhir :

Revisi Tahap I

Revisi tahap pertama dilakukan sebelum diuji cobakan pada skala kecil

Revisi Tahap II

Revisi tahap kedua ini dilakukan setelah uji coba kelompok kecil, berdasarkan uji coba kelompok kecil, dilakukan evaluasi kelemahan produk dan diberikan solusi pemecahannya oleh para ahli.

Revisi Produk Tahap III setelah uji skala besar

Produk yang telah di ujicobakan dalam uji lapangan skala besar, perlu dilakukan revisi yang terakhir untuk penyempurnaan produk. Berikut revisi penyempurnaan untuk pembuatan produk akhir :

Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan penelitian sebagaimana dikemukakan sebelumnya, maka diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut: 1) Hasil pengembangan atletik yang berupa Permainan atletik *three in one* telah dapat menarik minat siswa dalam pembelajaran atletik di SD.2) Pengembangan pembelajaran atletik dengan permainan atletik *three in one* dapat

meningkatkan intensitas fisik, dan rata-rata dapat mencapai 71% dari denyut nadi maksimal, ini berarti bahwa aktifitas gerak dalam permainan atletik *three in one* dapat digunakan untuk pembelajaran penjasorkes di SD kelas V karena dapat mencapai lebih dari 60% dan tidak lebih dari 80% dari denyut nadi maksimal, 3) Berdasarkan data yang diperoleh dari para guru penjasorkes dan ahli, didapatkan hasil bahwa kualitas model permainan atletik *three in one*, sarana dan prasarana dinyatakan baik, 4) Keterterimaan produk pengembangan permainan atletik *three in one* ini ditinjau dari tiga unsur ranah penjasorkes (afektif, kognitif dan psikomotor) menyatakan bahwa rata-rata menilai sangat baik.5) Dari semua data-data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk permainan atletik *three in one* dapat diterima dan dapat diterapkan atau digunakan dalam pelajaran penjasorkesorkes materi pembelajaran atletik di SD kelas 5.

Daftar Pustaka

- Amrank Berachunk.2012. Re: <http://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/07/definisi-denyut-nadi.html> (diunduh 25 Januari 2012)
- Asep Suharta. 2011. *Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Keterampilan Bolavoli Mini*. Jurnal IPTEK Olahraga

- ga. Volume 13 No 2. Halaman 166-180
- Filipe Clemente.2012. *Teaching physical education: the usefulness of the teaching games for understanding and the constraints-led approach*. JPES Volume 12(4) No.62. Halaman 417-426
- Karina Arviati. 2009. Re: FKM UI. <http://www.hubungan.denysut.nadi.dengan.intensitas.fisik.ui.ac.bv.41524429> (diunduh 25 Januari 2013)
- M.E.Winarno,dkk. 2009. *Pengelolaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Atletik Jawa Timur*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 11 No 3.Halaman 182-194
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. 2005. *A test of self-determination theory in school physical education*. JPES. Volume 75 No. 3. Halaman 411-433.
- Wasis D. Dwiwogo.2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Makalah disajikan pada Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Yi Ching Huang.2012. *Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School Students*. JPES
- Yudha M. Saputra, M.Ed. 2003. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdiknas