



PENGEMBANGAN PERMAINAN BINTANG GEDALO DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK BAGI SISWA SEKOLAH DASAR

Naheria [✉], Soegiyanto, Wahyu Lestari

Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2015
Disetujui Oktober 2015
Dipublikasikan November 2015

Keywords:
Development;
Gedalo Star Game;
Athletic

Abstrak

Penelitian ini menghasilkan produk permainan bintang gedalo merupakan permainan dalam pembelajaran atletik dengan menggunakan alat berupa gambar bintang, topi kerucut dan gambar segitiga yang dimodifikasi melalui gerak dasar lokomotor dengan berjalan di atas garis lurus, lari zig-zag dan melompati rintangan, untuk meningkatkan variasi dalam pembelajaran atletik dan digunakan 1) sebagai alternatif pembelajaran atletik 2) untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran atletik 3) keterterimaan permainan bintang gedalo. Manfaat penelitian ini adalah untuk menumbuhkan antusias dan keaktifan siswa dalam pembelajaran atletik. Penelitian ini menggunakan pendekatan R&D dengan pengembangan produk berupa permainan bintang gedalo untuk kelas IV dilakukan dengan 6 tahapan. Teknik pengumpulan data tes, observasi, dan perhitungan denyut nadi teknik analisis persentase. subjek penelitian siswa SD Negeri 127, 128 dan 140 kelas IV. Hasil dari penelitian ini berupa produk permainan bintang gedalo yang dapat digunakan dalam pembelajaran atletik, data respon siswa sebagai penguat penilaian dengan indikator kognitif dan afektif masuk dalam kategori tinggi dan aspek psikomotorik kategori sedang. Kenaikan denyut nadi 61.21% dan 80% guru menilai baik. Kesimpulan pengembangan permainan bintang gedalo dapat digunakan dalam pembelajaran untuk mengefektifkan pembelajaran atletik.

Abstract

This research produces a stellar game gedalo a game in pembelajaran athletics by using a form of picture star, conical hat and drawing triangles are modified through the basic motion locomotor walking on a straight line, running zig-zag and jump over obstacles, to increase variation in learning athletics and used 1) as an alternative to teaching athletics 2) to improve the effectiveness of learning athletic 3) acceptability gedalo star game. The benefits of this research is to foster enthusiasm and activeness of students in athletics. This study uses the approach of R & D with product development in the form of a stellar game for the class IV gedalo done with 6 stages. Test data collection techniques, observation, and calculation of pulse analysis techniques persentase. subjek 127.128 Elementary School students study and 140 class IV. Results of this research is a product gedalo star game that can be used in teaching athletics, student response data as reinforcement assessment with cognitive and affective indicators in the high category and psychomotor aspects of the medium category. The increase in the pulse rate 61.21% and 80% of teachers assess good. Conclusion gedalo star game development can be used in learning for learning effecting athletics.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
E-mail: naheria@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Permainan merupakan salah satu aktivitas sosial yang utama pada masa anak-anak Desmita (2005: 141), permainan bagi anak-anak merupakan suatu bentuk aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan semata-mata untuk menyenangkan anak, bukan karena ingin memperoleh sesuatu yang dihasilkan dari aktivitas itu, bermain aktif penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya.

Pembelajaran penjasorkes melalui aktifitas permainan semakin banyak, bentuk aktivitas jasmani atau olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas gerak, untuk mengembangkan keterampilan gerak motorik, meningkatkan keterampilan gerak dasar dan meningkatkan kesegaran jasmani bagi siswa Sekolah Dasar (SD), karena dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam menerima pelajaran sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan (Rosyidah 2010 : 220).

Thomas (2003:212) menyatakan bahwa aktivitas dan pengajaran haruslah tetap sesuai dengan perkembangan peserta didik. Karena meskipun keseluruhan hasil (tujuan) pembelajaran penjasorkes adalah sama untuk semua peserta didik, tapi harapan dan aktivitas pembelajarannya berbeda. Anak sekolah dasar harus mengalami berbagai gerakan yang dimulai dengan keterampilan dasar maupun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia pun kombinasi keterampilan dasar. Seiring dengan perkembangan usia dan keterampilan, anak diperkenalkan dengan keterampilan olahraga yang spesifik

Siswa Sekolah Dasar (SD) pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk selalu bergerak, bergerak merupakan suatu kebutuhan penting bahkan sebagian waktunya digunakan untuk bergerak dan bermain. Berbagai bentuk gerakan yang dilakukan siswa merupakan dasar dalam pengetahuan sikap, dan keterampilan gerak (kognitif, afektif dan psikomotorik). siswa hendaknya diberikan kesempatan yang cukup untuk mencoba berbagai bentuk gerakan agar

muda memperoleh keterampilan dan pengalaman Sandey Tantra P (2008: 5)

Materinya dipilih sederhana mungkin disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Kemudian dikemas dalam bentuk permainan dan mudah dilaksanakan karena gerakannya dipilih yang sederhana (Mochamad jumidar, 2004:5). Materi atletik siswa sekolah dasar (SD) berbeda dengan yang sudah dewasa, perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan atas dasar kelas yang digolongkan dalam 3 tingkatan, yaitu kelas I-II, kelas III-IV, dan kelas V-VI (Soepartono, 2004: 2).

Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial, faktor-faktor diatas antara yang satu dengan yang lain saling berhubungan sehingga benar-benar harus di perhatikan. Karakteristik dari anak diantaranya senang bermain, senang binatang, senang berlatih dan bereksplorasi, serta permainan-permainan tradisi (Artantri, 2005: 8)

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Yudha M Saputra (2001: 7-9) menyatakan manfaat bermain antara lain; (1) untuk perkembangan fisik anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak menjadi sehat dan bugar. Otot tubuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain, (2) untuk perkembangan keterampilan

Eko Susanto (2009: 20) menyatakan bahwa permainan dapat berfungsi sebagai berikut. "*games* memberikan pencerahan saat mengalami kejenuhan, menanamkan materi dalam ingatan menjadi lebih lama, dan juga dapat berfungsi sebagai penguat dalam membuat kesimpulan di akhir pertemuan, dengan *games*,

kelas akan menjadi lebih hidup, suasana belajar penuh ceria, semangat. Selain itu, siswa akan menjadi percaya diri dan pro aktif mengikuti pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada siswa dan guru, dapat disimpulkan bahwa variasi dalam pembelajaran atletik masih perlu ditingkatkan karena masih dijumpai di SDN No 127 Salu Bance dengan jumlah 14 siswa, 8 siswa kurang bersemangat mengikuti pembelajaran dengan alasan atletik yang dilakukan sama dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa dan menunggu giliran terlalu lama, di SDN No 128 Padanggelle dengan jumlah 27 siswa, hanya 12 siswa yang berkesempatan melakukan aktifitas gerak selebihnya hanya duduk memperhatikan yang dicontohkan oleh guru dan teman yang ditunjuk oleh guru. di SDN No 129 Pattimang dengan jumlah 29 siswa hanya 12 siswa mengerjakan tapi bermalas-malasan, selebihnya siswa terpaksa melakukan karena berdasarkan intruksi dari guru, di SDN No 140 Lumu-lumu dengan jumlah 23 siswa, 13 siswa berharap pembelajaran atletik dimodifikasi dalam permainan. Pembelajaran atletik yang diberikan selalu menggunakan metode komando karena dalam pembelajaran masih menggunakan teknik pembelajaran yang sesuai peraturan atletik murni

Berdasarkan hasil observasi peneliti melakukan wawancara dan observasi awal kepada guru penjasorkes mengenai pelaksanaan pembelajaran atletik, dari hasil wawancara diketahui bahwa pelaksanaan pembelajaran atletik masih perlu peningkatan inovasi agar pembelajaran atletik lebih efektif yaitu dengan.

- 1) Menemukan modifikasi pembelajaran ke dalam permainan yang tepat untuk pembelajaran atletik, ini ditandai dengan adanya pernyataan dari guru kalau dikemas dalam permainan, permainan yang seperti apa,
- 2) melakukan variasi pembelajaran yang sesuai dengan unsur-unsur yang terdapat dalam pembelajaran atletik

Pembelajaran atletik dimodifikasi ke dalam permainan dan didesain secara sederhana dan disesuaikan kemampuan siswa, agar siswa

aktif bergerak dan menjadi antusias dalam pembelajaran, dengan memperhatikan taraf pertumbuhan, karakteristik dan perkembangan siswa

Atletik menjadi salah satu kegiatan yang digemari karena sesuai dengan ciri perkembangan siswa, di sekolah dasar (SD) pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik, siswa menjadi lebih bugar, dan sering dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah ajar (Yudha, 2003: 4).

Metode pembelajaran disesuaikan dengan kondisi perkembangan siswa agar dapat memberi kontribusi yang positif terhadap aktifitas belajar siswa oleh sebab itu guru harus menguasai berbagai materi dan berbagai metode mengajar yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi siswa Baharuddin (2010: 28). Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran adalah metode role playing

Menurut Chatzipanteli dan Digelidis (2011: 93) bahwa penerapan strategi pembelajaran yang tepat dapat memberikan perilaku berfikir dan bertindak yang baik . Oleh karena itu diperlukan penerapan strategi pembelajaran yang nantinya dapat membuat siswa mudah bergerak dan senang, yang hendaknya variatif serta dapat membuat siswa merasa tidak bosan dengan permainan yang sudah ada, karena tidak semua sekolah memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dibutuhkan kreatifitas pendidik untuk mengajarkan materi kepada siswanya dalam bentuk modifikasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajaran yaitu faktor internal dan faktor eksternal: 1) Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi faktor fisiologis seperti (jasmani, kesehatan, dan organ tubuh), dan kondisi psikologis seperti tingkat kecerdasan/intelegensi, sikap, minat, motivasi, bakat, dan gaya kognitif; 2) Faktor eksternal yang memengaruhi pembelajaran dapat digolongkan menjadi 2 golongan, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial; 3) Faktor lingkungan sosial meliputi

lingkungan sekolah, seperti guru, administrasi dan teman-teman sekelas.

Lingkungan nonsosial meliputi lingkungan alamiah seperti kondisi udara yang Sedang, faktor instrumental yang meliputi perangkat pembelajaran seperti alat-alat belajar, lapangan olahraga, kurikulum dan buku panduan, dan faktor materi pelajaran hendaknya disesuaikan dengan usia perkembangan siswa Baharuddin (2010: 19-28)

Metode role playing adalah suatu cara penguasaan bahan-bahan pelajaran melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan siswa. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan siswa dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau benda mati. Permainan ini pada umumnya dilakukan lebih dari satu orang, hal itu bergantung kepada apa yang diperankan.

METODE PENELITIAN

Pengembangan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan R & D (*Research and Development*). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa bentuk aktivitas permainan untuk pembelajaran atletik bagi siswa sekolah dasar. Menurut Borg dan Gall dalam Wasis D. Dwiyo (2004:4) penelitian dan pengembangan merupakan metode atau cara yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Prosedur atau langkah-langkah penelitian pengembangan tidak harus menggunakan langkah-langkah baku yang harus diikuti, tetapi setiap pengembangan dapat memilih dan menentukan langkah yang paling tepat bagi penelitiannya berdasarkan kondisi dan kendala yang dihadapinya (Wasis D. Dwiyo, 2004:6).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan tes dan data kuantitatif diperoleh dari perhitungan denyut siswa sebelum dan sesudah pembelajaran. Sumber data adalah siswa, ahli pembelajaran dan guru penjasorkes

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri No.127 Salu Bance, SD Negeri No.128 Padangngelle, SD Negeri No 129 Pattimang dan SD Negeri No.140 Lumu-Lumu, dengan jumlah 54 siswa.

Pengujian instrumen penilaian pengembangan permainan bintang gedalo untuk pembelajaran atletik menggunakan kuesioner untuk keterterimaan produk aspek kognitif sedangkan afektif dan psikomotorik melalui rubrik penilaian oleh guru setelah pemberian materi permainan bintang gedalo yang disebar kepada siswa 29 siswa dan kuesioner sebagai bagian penilaian uji tingkat validitas dan reliabilitas dan dianalisis menggunakan *spss*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa permainan memindahkan bintang dengan Gerak Dasar Lokomotor (GEDALO), yang disebut sebagai permainan bintang gedalo, produk yang dihasilkan berupa buku panduan permainan bintang gedalo yang dapat digunakan oleh guru penjasorkes dalam pembelajaran penjasorkes khususnya materi atletik, dan flash disk yang berisi file berbentuk video yang dapat dilihat secara langsung teknik pelaksanaan, alat dan sarana dari permainan bintang gedalo, pelaksanaan permainan bintang gedalo dilakukan dua sesi, sesi pertama memindahkan bintang dengan berjalan diatas garis lurus, lari zig-zag dan untuk permainan sesi kedua memindahkan bintang dengan melompati rintangan dan lari zig-zag. Produk permainan bintang gedalo yang dapat digunakan dalam pembelajaran atletik, data dari aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. siswa kelas IV dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan data Tabel 1 pada ketiga aspek dapat disimpulkan bahwa aspek kognitif dari 54 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi 25 siswa, atau sebesar 46%, kategori sedang berjumlah 19 siswa atau sebesar 35% dan kategori rendah 10 siswa atau sebesar 19%. Aspek Afektif dari 54 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi 23 siswa atau sebesar 43%, kategori sedang berjumlah 18 siswa atau sebesar

33% dan kategori rendah 13 siswa atau sebesar 24%. Aspek Psikomotorik dari 54 siswa yang termasuk dalam kategori tinggi 16 siswa atau sebesar 30%, kategori sedang berjumlah 25 siswa atau sebesar 46% dan kategori rendah 13 siswa atau sebesar 24%. dapat disimpulkan bahwa permainan bintang gedalo dalam pembelajaran atletik siswa dapat diterima

Hasil perolehan denyut nadi siswa SD kelas IV sebelum dan sesudah pembelajaran dalam uji skala besar dapat dilihat pada Tabel 2.

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata denyut nadi sebelum aktivitas pembelajaran permainan bintang gedalo diperoleh 72,06 dan rata-rata denyut nadi sesudah aktivitas pembelajaran permainan bintang gedalo diperoleh 116,17. Denyut nadi sesudah pembelajaran dikurangi denyut nadi sebelum pembelajaran dibagi denyut nadi

sesudah pembelajaran dan dikali 100% Sehingga diperoleh kenaikan rata-rata denyut nadi setiap siswa adalah 61.21%.

Hasil ini menunjukkan bahwa permainan bintang gedalo dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan denyut nadi siswa setelah pembelajaran, peningkatan rata-rata denyut nadi ini merupakan indikator bahwa siswa aktif melakukan gerakan atau aktifitas dan hal ini sesuai dengan yang dikatakan Djoko Pekik Irianto (2004:17) yang menjelaskan bahwa secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal. Hasil kuesioner yang diperoleh dari guru penjasorkes kemudian dijumlahkan dan diprosentasekan untuk melihat nilai dan kualitas permainan bintang gedalo. Data kuesioner dari guru penjasorkes dapat di lihat pada Tabel 3.

Tabel 1. Persentase r dari Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotorik

No	Aspek	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	
				siswa	Persentase (%)
1	Kognitif	Skor total > 8.999	Tinggi	25	46%
		4.445 < Skor total ≤ 8.999	Sedang	19	35%
		Skor total ≤ 4.445	Rendah	10	19%
		Jumlah		54	100%
2	Afektif	Skor total > 8.000	Tinggi	23	43%
		5.074 < Skor total ≤ 8.000	Sedang	18	33%
		Skor total ≤ 5.074	Rendah	13	24%
		Jumlah		54	100%
3	Psikomotor	Skor total > 5.963	Tinggi	16	30%
		3.259 < Skor total ≤ 5.963	Sedang	25	46%
		Skor total > 3.259	Rendah	13	24%
		Jumlah		54	100%

Tabel 2. Data Hasil Denyut Nadi Siswa Kelas IV Dalam Uji Skala Besar

No	Denyut Nadi	Jumlah Siswa	DN Minimal	DN Maksimal	Mean DN
1.	Sebelum Pembelajaran	54	91	130	72,06
2.	Sesudah Pembelajaran	54	60	100	116,17

Tabel 3. Data Kuesioner Guru Penjasorkes

No	Nama Guru	Skor Total	Persentase
1	SENNIWATI, S.Pd	24	96%
2	YERMIA PARAYO, A.Ma.Pd O.R	24	96%
3	MARKUS LIMBONG, S.Pd	15	60%
4	JOHANIS UPA. K, S.Pd	24	96%
	Jumlah	87	

Berdasarkan data tabel menunjukkan bahwa dari 4 responden yang ada, semuanya memberikan penilaian yang positif terhadap permainan bintang gedalo, dari 4 responden, ada 3 responden atau 80% yang menyatakan "Baik" dan 1 atau 20 % responden lagi yang menyatakan "tidak Baik". Hal ini dapat disimpulkan bahwa produk permainan bintang gedalo dapat diterima dalam pembelajaran atletik

Permainan bintang gedalo dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran atletik dilihat dari peningkatan intensitas fisik yang dapat diketahui dari pengambilan data dari denyut nadi. Peningkatan denyut nadi sebagai instrumen peningkatan intensitas fisik, yang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu (1) ukuran lapangan yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kemampuan fisik siswa kelas IV dan memudahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran (2) penggunaan alat-alat menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa sehingga membuat siswa antusias untuk mengikuti pembelajaran (3) metode pembelajaran permainan bintang gedalo membuat siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Penggunaan produk permainan bintang gedalo memberi dampak terhadap peningkatan denyut nadi siswa, hasil perhitungan denyut nadi menunjukkan kenaikan rata-rata denyut nadi setiap siswa adalah 61.21% setelah pembelajaran. Peningkatan denyut nadi merupakan indikator adanya peningkatan intensitas fisik atau keaktifan siswa dalam melakukan permainan bintang gedalo dalam pembelajaran atletik

Produk permainan bintang gedalo dapat diterima dalam pembelajaran atletik siswa kelas IV, keterterimaan produk permainan bintang

gedalo ditinjau dari tiga ranah penjasorkes yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif, yang masing-masing data menunjukkan bahwa untuk ranah kognitif dan afektif masuk dalam kategori tinggi sedangkan untuk ranah psikomotorik masuk dalam kategori sedang, dan berdasarkan data yang diperoleh dari guru penjasorkes menyatakan 80% menilai baik. Data-data yang diperoleh dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa produk permainan bintang gedalo dapat diterima dan digunakan dalam pembelajaran atletik bagi siswa kelas IV.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan telah dihasilkan permainan bintang gedalo yang merupakan bahan pembelajaran alternatif untuk guru penjasorkes dalam memberikan materi atletik yang bertujuan untuk menumbuhkan antusias siswa dalam pembelajaran,

Permainan bintang gedalo dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di 3 Sekolah Dasar (SD), yaitu adanya peningkatan rata-rata denyut nadi siswa setelah pembelajaran permainan bintang gedalo sebesar 61.21% ini merupakan indikator keaktifan siswa dalam pembelajaran.

Permainan bintang gedalo dalam pembelajaran atletik dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran alternatif guru karena dalam pelaksanaan pembelajaran berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di 3 Sekolah Dasar (SD) adalah hasil pengisian angket respon guru penjasorkes dianalisis dan dipersentasekan dan diperoleh 80% yang menilai baik dan 20% yang menilai tidak baik

berarti guru penjasorkes yang memberikan respon positif

Bagi guru penjasorkes dapat menggunakan produk permainan bintang gedalo dalam pembelajaran materi atletik, untuk menumbuhkan semangat, dan motivasi siswa dalam pembelajaran serta meningkatkan keaktifan siswa, dan dapat mengembangkan permainan bintang gedalo yang lebih menarik dengan melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada pada permainan bintang gedalo. Kepada peneliti lainnya yang bermaksud melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat lebih mengembangkan peraturan, alat yang digunakan dan variasinya lebih ditingkatkan lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Artantri.Maya. 2005. *Pengaruh Media Gambar Binatang Terhadap Kreatifitas SiswaKelas II pada Pengajaran Seni Tari Di SD Kelas IV Sekolah Dasar*. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations. Vol I No. 4 Hal 8
- Athanasia Chatzipantelib dan Nikolaos Digelidis, 2011. *The Influence Of Metacognitive Prompting On Students' Performance In A Motor Skill Test In Physical Education*. Internasional Journal Of Sport Science And Engineering. pp. 05/02 093-098
- Baharuddin, dan Esa, Nur.W. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Desmita . 2005. *Psikologi perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya