



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI PERMAINAN LARI BERGANDENG DENGAN MUSIK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 03 GUNUNGPATI TAHUN AJARAN

Anjar Prasetyo*, Drs. H. Uen Hartiwan, M.Pd., Rumini S.Pd, M.Pd. ✉

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2013
Disetujui April 2013
Dipublikasikan April 2013

Keywords:

learning model athletic, running game coupled with music

ABSTRAK

Pembelajaran atletik masih diajarkan dalam bentuk pembelajaran yang masih kurang inovatif. Maka dari itu perlu adanya modifikasi dalam proses pembelajarannya. Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan, dan hasil pengembangannya yaitu model pengembangan permainan lari bergandeng dengan musik. 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 91,11% dengan kriteria sangat baik. Data hasil kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh rata-rata jawaban dengan persentase 89,72% dengan kategori baik, dan data hasil kuesioner siswa uji coba kelompok besar diperoleh jawaban dengan persentase 91,89% dengan kategori baik. Berdasarkan data hasil penelitian, disimpulkan bahwa permainan lari bergandeng dengan musik dapat digunakan guru penjas sebagai permainan alternatif dalam pembelajaran penjasorkes.

ABSTRAC

Learning athletics are taught in the form of learning that is less innovative. Thus the need for modifications in the learning process. This research method is the research, development and results of the model of development of game developers run coupled with music. The procedures include analysis of product development product that will be developed, developing initial products, expert validation, and revision, testing and revision of the small group, large group and test the final product. The data was collected using field observations and questionnaires were obtained from the results of expert evaluation and student questionnaires. The data analysis technique used is descriptive percentages. From the test results obtained by the expert average percentage of product analysis of 91.11% with the criteria very well. Data results of the questionnaire students in small group trials obtained an average percentage of 89.72% response with good category, and questionnaire data from a large group of students test answers obtained with the percentage 91.89% good category. Based on survey data, it was concluded that the running game coupled with penjas teachers to use music as an alternative to learning physical education game

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Penjasorkes (Penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No.0413/U/87. Beberapa perguruan tinggi, atletik sebagai salah satu mata kuliah dasar umum (MKDU), sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang harus diambil.

masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak pada saat mengikuti mata pelajaran olahraga atletik khususnya, dikarenakan siswa kurang senang dengan olahraga atletik. Mereka lebih menyukai olahraga permainan yang menggunakan alat seperti permainan bola voli, bola basket, sepak bola, dan sebagainya. Proses pembelajaran kurang menarik dan berlangsung monoton. Hal itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah masih kurangnya model pembelajaran atau model pemanasan yang menyenangkan dan masih kurangnya pemanfaatan alat bantu pembelajaran dan teknologi yang ada guna meningkatkan efektivitas pembelajaran atletik. Selain itu, inovasi dan kreatifitas seorang guru sangat diperlukan agar tercipta sebuah pembelajaran yang efektif dan siswa tidak mudah bosan dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul Pengembangan Model Pembelajaran Atletik untuk Meningkatkan Daya Tahan Aerobik melalui Permainan Lari Bergandeng dengan Musik pada Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati Kota Semarang Tahun Ajaran 2012.

Dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah : Bagaimana pengembangan model pembelajaran atletik melalui permainan lari bergandeng dengan musik pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati Kota Semarang tahun ajaran 2012?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian pengembangan ini adalah untuk mengetahui hasil Pengembangan model pembelajaran atletik untuk meningkatkan daya tahan aerobik melalui permainan lari bergandeng dengan musik pada siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati Kota Semarang tahun ajaran 2012.

Kajian Pustaka

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar, siswa dapat bergerak dengan aktif dalam permainan dengan peraturan yang sudah dikembangkan sesuai dengan situasi

yang ada dilapangan. Pada kenyataannya dalam proses pembelajaran permainan di sekolah dasar masih dalam bentuk permainan yang sesuai dengan peraturan yang baku, baik dalam hal peralatan, lapangan yang digunakan maupun peraturan. Dari pelaksanaan pembelajaran tersebut dijumpai anak-anak yang merasa tidak senang, bosan, dan kurang aktif bergerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Permainan lari bergandeng dengan musik ini sesuai dengan prinsip modifikasi yang dapat dilakukan terhadap aturan permainan, peralatan yang digunakan, jumlah pemain, dan tujuan dalam permainan. Hal tersebut dimaksudkan agar tujuan dalam permainan lari bergandeng dengan musik, yaitu meningkatkan gerak atau aktivitas jasmani siswa dapat tercapai

Pengembangan pembelajaran atletik merupakan salah satu upaya yang harus diwujudkan. Model pembelajaran atletik dalam hal ini adalah permainan lari bergandeng dengan musik yang diharapkan mampu membuat anak lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang menyenangkan.

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa model permainan bola kasti modifikasi (kaskor). Menurut Borg & Gall seperti dikutip Punaji (2010:194), penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Prosedur pengembangan model permainan kaskor untuk siswa sekolah dasar meliputi beberapa tahap, yaitu: (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan, (2) mengembangkan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi, (4) uji coba kelompok kecil dan revisi, dan (5) uji coba kelompok besar dan produk akhir.

Subjek Uji coba

1)Evaluasi ahli yang terdiri dari ahli penjas (Agus Widodo, S.Pd., M.Pd.), dan ahli pembelajaran (Dyah Sulistiyani S.Pd dan Suladri S.Pd).

2)Siswa kelas IV SD Negeri 03 Gunungpati Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang berjumlah 30 orang.

Teknik Analisis Data

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

data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987 : 184) yaitu :

$$NP = \frac{X}{N} \times 100$$

NP = Nilai dalam %

n = adalah nilai yang diperoleh

N = Jumlah seluruh nilai/jumlah seluruh data

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh data.

Tabel 1 Klasifikasi Presentase

PRESENTASE	KLASIFIKASI	MAKNA
0 – 20%	TIDAK BAIK	DIBUANG
20,1 – 40%	KURANG BAIK	DIPERBAIKI
40,1 – 70%	CUKUP BAIK	DIGUNAKAN (BERSYARAT)
70,1 – 90%	BAIK	DIGUNAKAN
90,1 – 100%	SANGAT BAIK	DIGUNAKAN

HASIL PENELITIAN

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar pada umumnya masih ditemui beberapa permasalahan, antara lain pemanfaatan lapangan yang belum maksimal dan tidak semua sekolah mempunyai halaman atau sebuah lapangan yang cukup luas untuk pembelajaran Penjas, keterbatasan alat olahraga, serta kurangnya modifikasi permainan di dalam Penjas, sehingga dijumpai siswa yang merasa tidak senang, bosan, dan malas untuk bergerak.

Draft Produk Awal

Model permainan lari bergandeng dengan musik merupakan permainan yang dibentuk sesuai karakter siswa dengan cara membuat peraturan permainan lebih sederhana dan menarik. Dengan model permainan lari bergandeng dengan musik ini diharapkan dapat mengatasi kurangnya minat terhadap pembelajaran atletik dan sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa Sekolah Dasar, sehingga model permainan lari bergandeng dengan musik ini dapat berjalan efektif.

Analisis Hasil Data Validasi Ahli

Hasil analisis data oleh evaluasi ahli penjas, didapat rata-rata nilai 89,09%. Hasil analisis dari evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata penilaian 92,28%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka model permainan takraw asik dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli penjas dan ahli pembelajaran didapat persentase 91,11% masuk dalam kategori "sangat baik".

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Data hasil uji coba skala kecil sebesar 89,72% (baik).

Revisi Produk Setelah Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan saran dari Ahli Penjas dan Ahli pembelajaran pada produk yang telah diujicobakan ke dalam uji skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk, proses revisi berdasarkan saran ahli penjas dan ahli pembelajaran terhadap kendala yang muncul setelah ujicoba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut :

1. Waktu permainan diperjelas

2. Jumlah pemain diperjelas

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Data hasil uji coba skala besar sebesar 91,89% (sangat baik).

Draf Produk Akhir Model Permainan Lari Bergandeng dengan Musik

Permainan lari bergandeng dengan musik adalah permainan yang sederhana, yaitu permainan lari yang memiliki alur berbelok-belok melewati kardus dengan gerakan lari yang bervariasi mengikuti irama musik yang tujuannya adalah untuk melatih daya tahan tubuh siswa, karena siswa dituntut untuk berlari selama musik itu dimainkan. Durasi waktu yang digunakan dalam permainan lari bergandeng dengan musik adalah 10 menit.

Permainan ini dimulai ketika musik dimainkan, kemudian siswa mulai berlari melewati kardus-kardus yang diletakan di halaman sekolah. Ketika musik berhenti dan guru menyebutkan sebuah bilangan angka maka siswa harus berkumpul dengan temannya sesuai dengan jumlah bilangan tersebut. Setelah musik dibunyikan kembali, siswa dapat mulai berlari bergandeng dengan kelompoknya tadi. Begitupun seterusnya, jika musik yang diputar lagunya berubah maka gerakan lari yang dilakukan oleh siswa berubah sesuai dengan petunjuk dari guru. Gerakan lari yang digunakan adalah lari berbelok-belok, lari kijang, lari miring, dan lari lompat.

Permainan lari bergandeng dengan musik memiliki aturan tertentu, yang diantaranya adalah:

1. Fasilitas dan Peralatan.

a) Lapangan.

Bentuk lapangan bebas dimana dapat berbentuk lingkaran atau persegi panjang.

b) Peralatan.

Peralatan yang digunakan pada permainan lari bergandeng dengan musik yaitu kardus, pemutar musik, pengeras suara (speaker).

SIMPULAN

Kajian

Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah model permainan lari bergandeng dengan musik dalam pembelajaran penjasorkes yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil (N=12) dan uji coba skala besar (N=30).

Permainan lari bergandeng dengan musik sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa, karena dalam permainan ini terdapat berbagai ranah penjas yaitu lokomotor, dan nir-lokomotor. Dari 10 komponen kondisi fisik yang ada, permainan takraw asik dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik paling dominan antara lain sebagai berikut : kekuatan (strength), kecepatan (speed), daya otot (muscular power), reaksi (reaction).

Saran

Dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pembelajaran yang variatif, inovatif dan tidak membosankan. Permainan lari bergandeng dengan musik adalah salah satu alternatif yang bisa digunakan dalam pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar. Dalam permainan ini tentu tidak sepenuhnya sempurna dan masih perlu adanya pengembangan yang lebih lanjut yang tentunya disesuaikan dengan kondisi fasilitas yang ada di sekolah, sehingga permainan lari bergandeng dengan musik dapat digunakan dengan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjas. Jakarta: Depdiknas.
- [Http://www.dirjenpendidikan nasional.com/2006/09/](http://www.dirjenpendidikan nasional.com/2006/09/) (diakses 18/08/2012).
- <http://edukasi.kompasiana.com/2010/10/24/perkembangan-fisik-dan-persepektual-anak-sekolah-dasar/> (diakses 19/08/2012).
- Djumidar. 2003. Dasar-dasar Atletik. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertianfungsi.html> (diakses 19/08/2012).
- Ernawati, Sri. 2011. "Modifikasi Pembelajaran Gerak Lompat Jauh dalam Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD". Skripsi. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- <http://edukasi.kompasiana.com/2010/10/24/perkembangan-fisik-dan-perseptual-anak-sekolah-dasar/> (diakses 25/04/2012).
- M. Saputra, Yudha, 2004. Dasar-dasar Atletik. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Dikdasmen.
- Sugiyanto dan Sodjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Sujoto, Mochammad. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Wasis D Dwiyo. 2004. Penelitian dan Pengembangan Olahraga. Malang: Lemlit UNM.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup dan Adang Suherman. 2000. Atletik. Jakarta: Depdikn