



MODEL PENGEMBANGAN KELINCAHAN GERAK DALAM PENJASORKES MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN

Dimas Yulianto ✉ Tri Nurharsono, Supriyono

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2013

Disetujui Juli 2013

Dipublikasikan Agustus
2013

Keywords:

*approach paddy
environment; development;
motion agility*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model pengembangan kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan. Model pengembangan ini adalah pembelajaran dengan pendekatan lingkungan persawahan untuk meningkatkan kelincahan gerak anak yang meliputi: 1) penelitian dan pengumpulan informasi awal; 2) penelitian pendahuluan; 3) perencanaan; 4) pengembangan format produk awal; 5) pembuatan produk model pengembangan; 6) ujicoba produk awal; 7) Revisi produk awal; 8) uji coba lapangan; 9) revisi produk akhir; 10) hasil akhir model pembelajaran dan 11) desiminasi dan implementasi. Hasil penelitian dengan model pengembangan dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki kelincahan gerak yang baik sekali. Hal ini sesuai dengan salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kelincahan gerak siswa. Dengan kelincahan gerak yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik. Simpulan menunjukkan bahwa kelincahan gerak dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan dapat meningkatkan proses pembelajaran penjasorkes pada siswa dalam kategori baik sekali. Saran penelitian ini bahwa produk ini bisa dipakai untuk pembelajaran kelincahan gerak: guru penjas diharapkan dapat membuat model pengembangan pembelajaran yang lain untuk meningkatkan kelincahan gerak peserta didik; bagi guru yang mengalami kesulitan dalam meningkatkan kelincahan gerak, produk ini dapat dijadikan solusinya.

Abstract

This study aims to determine the model of development in the movement agility Penjasorkes environmental approach through rice fields. This development model is to approach learning environment to improve agility motion paddy children include: 1) research and gathering information early, 2) preliminary research, 3) planning, 4) development of initial product formats; 5) manufacturing model of development; 6) initial product trials; 7) revision of the initial product; 8) field trials; 9) revision of the final product; 10) model of learning outcomes and 11) dissemination and implementation. The results with the model of development can be seen that most of the students have an excellent motion agility. This is consistent with one of the objectives of physical education is to increase the agility of motion student. With the agility of motion enabled students to perform learning tasks and activities outside of school as well. The conclusions show that the motion agility Penjasorkes through paddy environmental approach can improve the learning process in the student category Penjasorkes well. This research suggestion that this product can be used for learning agility of motion; penjas teachers are expected to create another model of learning development to increase agility movements learners; teachers who have difficulty in increasing the agility of motion, this product can be used as a solution.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: dimasyulianto98@gmail.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan, 2003: 15).

Kelincahan gerak adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan, kelincahan gerak merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat untuk melakukannya (Ismaryati dan Sarwono, 2009: 39).

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran penjasorkes di sekolah adalah, terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia di sekolah, baik terbatas secara kuantitas maupun kualitasnya. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap pembelajaran penjasorkes, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru penjasorkes selaku pelaksana khususnya dalam pengembangan model pengembangan.

Pengembangan model pengembangan penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model

pengembangan penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif, dengan terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pengembangan yang ada masih terbatas dalam lingkup lingkungan fisik di dalam sekolah, dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah, yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Lingkungan fisik luar sekolah yang merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien, selama ini belum dapat dioptimalkan oleh para guru penjasorkes dalam mengembangkan pembelajarannya. Guru penjasorkes masih berkutat dalam lingkungan fisik dalam sekolah, walaupun dengan berbagai persoalan dan keterbatasannya. Para guru lupa bahwa lingkungan fisik di luar sekolah ada situasi dan kondisi yang menarik di alam bebas berupa lahan kosong, persawahan, perkebunan, hutan, perbukitan, sungai, pantai, perumahan dll, yang jika dimanfaatkan secara optimal melalui pengembangan model pengembangan akan dapat membantu para guru dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif.

Berdasarkan uraian di atas membuat penulis tertarik untuk meneliti "Model pengembangan Kelincahan Gerak Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Prosedur pengembangan dalam pembelajaran kelincahan gerak melalui pendekatan lingkungan persawahan, meliputi 1) pemanasan, 2) pelajaran Inti tentang kelincahan, 3) lari bolak-balik memindahkan bola, 4) Lari berbelok di pematang sawah, 5) lari melompati kardus di pematang sawah, 6) meniti bambu melewati parit, 7) PENDINGINAN, dan 8) anak mengisi angket.

Penelitian pengembangan ini dilaksanakan di lingkungan persawahan. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan 10 siswa pada uji coba skala kecil dan 140 siswa pada uji skala besar.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru Penjasorkes yang telah berhasil penulis himpun:

Tabel 1. Evaluasi Teman Sejawat

Uraian Evaluasi	Hail Penilaian
Pelaksanaan Penelitian	Baik
Pembelajaran Kelincahan Gerak	Baik

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh teman sejawat Penjasorkes dan guru Penjasorkes didapat dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang dapat digunakan untuk skala kecil.

Berbagai masukan berupa saran dan komentar baik oleh ahli maupun oleh guru Penjasorkes mengenai produk model pembelajaran kelincahan gerak sangat diperlukan untuk perbaikan dan kesempurnaan terhadap model yang dibuat dan di ujicobakan pada siswa baik skala kecil maupun skala besar.

Pada kegiatan skala kecil dilaksanakan lima item tes kelincahan gerak, yang dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Kecil

No	Kompetensi Dasar	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1.	Lari bolak-balik memindahkan bola kecil	5	5	-	-	-
2.	Lari lurus berbelok ke kanan	6	4	-	-	-
3.	Lari lurus berbelok ke kiri	5	5	-	-	-
4.	Lari melompati kardus	6	3	1	-	-
5.	Meniti bambu	6	3	1	-	-

Setelah dilaksanakan skala kecil, teman sejawat memberikan masukan bahwa model pembelajaran kelincahan gerak di persawahan ini sangat baik sebab mendorong siswa lebih senang bergerak dan tidak membosankan bagi anak. Untuk kegiatan meniti di saluran irigasi, sebaiknya diganti karena lokasinya yang

berjauhan dengan kegiatan yang lain. Selanjutnya dapat dilanjutkan untuk dilaksanakan pada skala besar.

Hasil penelitian kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pematang Tahun Pelajaran 2012/2013 yang dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3. Analisis Deskripsi Hasil Tabel Tes Skala Besar

No	Kompetensi Dasar	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
1.	Lari bolak-balik memindahkan bola kecil	34	6	-	-	-
2.	Lari lurus berbelok ke kanan	35	5	-	-	-
3.	Lari lurus berbelok ke kiri	34	6	-	-	-
4.	Lari melompati kardus	34	6	-	-	-
5.	Lari zig-zag melewati kardus	35	5	-	-	-

Hasil tes kelincihan gerak untuk kegiatan lari bolak-balik memindahkan bola kecil siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%. Hasil tes kelincihan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kanan dengan kategori baik sekali 87,50% dan kategori baik 12,50%.

Hasil tes kelincihan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari lurus berbelok ke kiri dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%. Hasil tes kelincihan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 untuk kegiatan lari melompati kardus dengan kategori baik sekali 85,00% dan kategori baik 15,00%.

Berdasarkan hasil tes kelincihan gerak siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 memiliki kelincihan gerak yang "Baik Sekali". Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kelincihan

gerak siswa. Dengan kelincihan gerak yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas diluar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Kosasih (1984: 10), kelincihan gerak atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kelincihan gerak adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat kelincihan gerak tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor makanan, faktor istirahat, faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Meningkatkan kelincihan gerak, dibutuhkan makanan dari gizi yang baik. Bagi tubuh makanan digunakan untuk membangun, memelihara serta memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak, memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja, dan memberi bahan untuk mengatur porses-proses dalam tubuh (Mu'rifah dan Hadiyanto Wibowo, 1992: 31-32).

Mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi empat sehat lima sempurna merupakan makanan yang tepat untuk pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan tubuh setiap harinya. Dengan mengonsumsi makanan yang

mengandung zat-zat gizi tersebut dimungkinkan tingkat kelincahan gerak seseorang akan semakin baik. Selain makanan untuk mempertahankan kestabilan, meningkatkan kelincahan gerak dapat dilakukan dengan beristirahat yang cukup setelah melakukan aktivitas. Kelelahan pada tubuh disebabkan karena penggunaan tenaga/energi serta penumpukan asam laktat dalam jaringan tubuh.

Beristirahat, tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang. Agar kepayahan dan kelelahan dapat kembali pada kondisi yang normal, maka diperlukan suatu istirahat. Dengan beristirahat maka tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang (Dirham, 1987: 29). Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kelincahan gerak seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur. Hal tersebut disampaikan Dangsina Moeloek (1984:12), yang menyatakan bahwa latihan fisik adalah suatu kegiatan yang menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kelincahan gerak. Selain itu untuk menjaga dan meningkatkan kelincahan gerak dapat dilakukan dengan membiasakan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makan makanan yang cukup mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, beristirahat dengan tidur yang cukup, tidak merokok maupun minum minuman yang mengandung alkohol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa statistik deskriptif presentase maka didapat hasil penelitian "Kelincahan gerak siswa kelas V SD Negeri 07 Purwoharjo Kecamatan

Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dalam kategori baik dari hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan angka rata-rata sebesar 85,63% dengan jumlah 40 sampel yang berkategori "Baik Sekali". Hal ini dibuktikan dari kemampuan siswa dalam lari bolak-balik memindahkan bola kecil, lari lurus berbelok ke kanan, lari lurus berbelok ke kiri dan lari melompati kardus termasuk kategori baik sekali.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

Bagi Siswa, berusaha meningkatkan kelincahan gerak sehingga dapat menunjang kemampuan belajar sekaligus prestasi belajar siswa.

Bagi Orang Tua, memperhatikan tingkat kelincahan gerak anak dengan memberi gizi yang cukup serta mengarahkan anak untuk istirahat yang cukup.

Bagi Sekolah, melengkapi sarana dan prasarana untuk meningkatkan kelincahan gerak anak, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dangsina Moeloek dan Arjadino T Jokro. 1984. Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dendy Sugono, 2008. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1993. Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismaryati dan Sarwono. 2009. Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

- M. Sajoto. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Ngalim Purwanto. 1999. Psikologi Pendidikan, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nossek Jossef. 1982. General Theory of Training. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Oemar Hamalik. 2005. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2010. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rusli Ibrahim. 2003. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan. 2003. Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas.
- Soegiyanto dan Sudjarwo, 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak. Modul 1-6. Jakarta: Dekdikbud.
- Suharno HP. 1985. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.