



MODEL PENGEMBANGAN LARI CEPAT MELALUI PERMAINAN LARGAP SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

Fika Devinta Ariani*, Mugiyo Hartono, Bambang Priyono

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2012
Disetujui September 2012
Dipublikasikan Oktober 2012

Keywords:

**Development;
Game;
Largap Game**

Abstrak

Permainan largap adalah suatu permainan yang murah meriah yang bisa dilaksanakan di tempat yang luas tanpa menghilangkan faktor keamanan contohnya dengan menggunakan pendekatan hutan karet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil model pengembangan pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet bagi siswa. Metode pengembangan ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli (satu ahli Penjas dan satu ahli pembelajaran. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 85,3% dengan kriteria (baik), ahli pembelajaran 82,6% dengan kriteria (baik), uji coba kelompok kecil 83,78 % (baik), dan uji coba lapangan 91,67 % (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pengembangan lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dapat digunakan bagi siswa kelas IV.

Abstract

Largap game is a cheap game that can be implemented in a wide area without eliminating the factor of safety for example, by using the approach of rubber forest. The research forest aims to determine the learning development model outcomes in sprint in Physical and Health Education through the game largap with approach rubber forest for students. The metode development is the development research which refers to the development model of Borg & Gall that have been modified. Data are collected using a questionnaire derived from the evaluation of experts (one expert and one expert of Physical Education and expert of learning. From the test results obtained by the expert evaluation data, expert of Physical Education 85.3% with criteria (good), expert of learning 82.6% with criteria (good), small group testing 83.78% (good), and field-testing 91.67% (excellent). From the available data it can be concluded that the model development of a sprint in Physical and Health Education through the game largap can be implemented for fourth grade students.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang sangat erat dengan belajar gerak dimana belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai tujuan dalam peningkatan kualitas gerak tubuh. Di dalam pendidikan jasmani, belajar gerak berperan dalam pengembangan ketrampilan gerak tubuh dan penguasaan pola-pola gerak ketrampilan olahraga (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993: 234)

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar pada umumnya yang mempunyai sarana dan prasarana bisa dilakukan di halaman sekolah maupun di lapangan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Ketertarikan penulis untuk penelitian ini berawal dari siswa-siswa di SD Negeri 01 Kembang yang pada waktu istirahat banyak bermain di halaman sekolah, tanpa disadari mereka melakukan aktivitas lari dengan bermain di halaman sekolah. Dari sini penulis mempunyai ide dasar untuk menciptakan dan memodifikasi pembelajaran lari melalui bermain di lingkungan luar sekolah. Pengembangan pembelajaran kecepatan lari melalui bermain ini bertujuan supaya siswa lebih aktif bergerak dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran penjas-kes.

Setelah peneliti melakukan wawancara dan mengamati sekolah pada hari senin, 9 April 2012 dengan guru penjas-kes SD Negeri 01 Kembang telah mengetahui bagaimana keadaan sekolah dan bagaimana guru penjas-kes dalam mengajar biasanya. Setelah dilakukan pengamatan, ternyata Sekolah tidak mempunyai lapangan yang memadai untuk melakukan Pembelajaran penjas sehingga guru penjas-kes setiap melakukan pembelajaran menggunakan lapangan bola yang sangat luas di daerah sekitar sekolah. Dengan begitu anak pada usia SD akan merasa jenuh karena setiap melakukan pembelajaran penjas selalu melakukan lari dengan memutar lapangan bola tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk memodifikasi lari tersebut dengan menggunakan permainan dengan menggunakan pendekatan hutan karet yang tidak jauh dari SD tersebut. Pembelajaran lari cepat melalui permainan largap di hutan karet memerlukan gerakan lari. Lari yang digunakan pada bermain ini salah satunya adalah dengan lari cepat. Lari cepat (*sprint*) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). Lari cepat (*sprint*) terdiri dari tiga jenis keterampilan, yaitu lari cepat, lari gawang, dan lari estafet. Kedua

jenis yaitu lari cepat dan estafet perlu diajarkan pada anak usia SD.

Berkaitan dengan penelitian yang akan saya teliti di SD Negeri 01 Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara, dimana letaknya dekat dengan hutan, dan seringkali kegiatan belajar mengajar dilakukan di lapangan dekat hutan itu. Maka tidak ada salahnya peneliti mencoba menggunakan hutan itu sebagai tempat pembelajaran. Peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Model Pengembangan Lari Cepat Dalam Penjasorkes Melalui Permainan Largap Dengan Pendekatan Hutan Karet Pada Kelas IV SD Negeri 01 Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara.

Dalam pembelajaran lari sering kali seorang guru hanya menekankan pada teknik lari yang benar dan guru kurang memodifikasi pembelajaran lari, kelemahannya anak cenderung pasif dan kurang menarik dalam mengikuti pembelajaran. Setelah mencermati dari latar belakang tersebut diatas maka permasalahan yang akan dikaji adalah : Bagaimana Model Pengembangan Lari Cepat Dalam Penjasorkes Melalui Permainan Largap Dengan Pendekatan Hutan Karet Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil model pengembangan pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet yang sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV SD Negeri 01 Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara.

Metode Pengembangan

Penelitian dan pengembangan biasanya disebut penelitian berbasis pengembangan yang merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran.

Metode penelitian dan pengembangan atau yang disebut *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2008:297).

Prosedur pengembangan model pembelajaran lari cepat dalam penjas orkes melalui per-

mainan largap di hutan karet melalui beberapa tahap. Tahapan tahapan tersebut antara lain : observasi dan wawancara, kajian pustaka, analisis kebutuhan, pembuatan produk awal, tinjauan ahli pembelajaran dan penjas, uji coba kelompok kecil, revisi produk awal, uji lapangan, revisi produk akhir dan produk akhir pengembangan model pembelajaran.

Adapun subjek uji coba terdiri dari : (1) evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran, (2) ujicoba kelompok kecil berjumlah 15 siswa kelas IV SD N 01 Kembang, dipilih menggunakan random sampling. Dan uji lapangan berjumlah 30 siswa kelas IV SD N 01 Kembang yang dipilih menggunakan total sampling.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli penjas, instrument berupa kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dan uji coba. Kepada ahli dan siswa diberikan kuesioner yang berbeda. Kuesioner ahli dititik beratkan pada produk pertama yang dibuat, sedangkan kuesioner siswa dititikberatkan pada kenyamanan dalam menggunakan produk.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model pembelajaran lari cepat melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet.

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

Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987:184).

Hasil Pengembangan

Berdasarkan data pada hasil dari pengisian kuesioner mengenai produk yang diisi siswa, diperoleh presentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pengembangan lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet ini telah memenuhi kriteria “ Sangat baik “ Sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas IV SD Negeri 01 Kembang.

Pada analisis data hasil uji coba kelompok kecil berdasarkan tabel di atas hasil uji coba kelompok kecil diperoleh melalui kuesioner. Kuesioner yang berjumlah 30 butir soal yang terdiri dari 3 aspek yaitu : Aspek Psikomotorik (Butir 1-10), Aspek Kognitif (Butir 11-20), Aspek Afektif (Butir 21-30).

Berdasarkan saran dari ahli dan guru penjas Sekolah Dasar pada produk yang telah diujicobakan kedalam skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli dan guru penjas Sekolah Dasar terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut :

1) Tempat / Lokasi

Dalam revisi peneliti akan menandai tempat yang ada bekas tebangan kayu dan lubang yang ada di tanah. Saat dilakukan uji coba skala kecil peneliti belum menandai dengan tanda X. Dengan solusi tersebut siswa dapat melakukan permainan largap dengan baik tanpa takut tersandung dan akan menyebabkan siswa itu jatuh. Masalah luas Area tidak ada masalah dan tidak ada yang harus direvisi.

2) Batas Area Bermain

Dalam revisi peneliti akan menggunakan batas area yang lebih jelas yaitu menggunakan tali rafia yang berwarna lebih cerah. Dengan solusi tersebut diharapkan siswa akan lebih jelas tentang batas lapangan yang digunakan. Sehingga siswa berusaha tidak akan keluar dari batas yang telah ditentukan.

3) Pemanasan

Dalam revisi peneliti lebih banyak menggunakan lari dalam pemanasan. Karena akan memperkuat otot kaki sebelum melakukan permainan.

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil, langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil. Uji coba lapangan dilakukan oleh siswa kelas IV SD Negeri 01 Kembang yang berjumlah 30 siswa pada tanggal 29 Mei 2012. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan kuesioner.

Berdasarkan data kuesioner siswa didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 91,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pengembangan lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet ini telah memenuhi kriteria “**sangat baik**” sehingga dapat digunakan

untuk siswa kelas IV SD Negeri 01 Kembang Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara.

Berdasarkan data pada tabel di atas yaitu hasil uji lapangan didapat rata-rata presentase pilihan jawaban yang sesuai 91,67%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pengembangan lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet telah memenuhi kriteria **Sangat Baik**.

Simpulan

Model Pengembangan lari cepat dalam penjasorkes melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dan suatu modifikasi pembelajaran penjas melalui bermain untuk siswa kelas IV Sekolah Dasar.

Penggunaan model pengembangan pembelajaran lari cepat dalam penjasorkes melalui

permainan largap dengan pendekatan hutan karet ini dilaksanakan seperti apa yang telah direncanakan sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk menggunakan produk model pengembangan lari cepat melalui permainan largap dengan pendekatan hutan karet ini dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dikarenakan permainan ini dapat dilakukan semua siswa, dan pengembangan lari cepat juga efektif digunakan.

Daftar Pustaka

- Mohamad Ali. 1987. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa
- Sugiyanto, Sudjarwo. 1993. Perkembangan dan Belajar Gerak Jilid 2.
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.