



PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LEMPAR MELALUI PERMAINAN SHOT IN THE HOLE

Anna Wahyuni*, Cahyo Yuwono, Tri Rustiadi

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

Info Artikel

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

Keywords:

**Athletic, Development,
Shot In The Hole Game**

Abstrak

Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar belum dilaksanakan sepenuhnya dengan baik. Minat siswa dalam pembelajaran atletik nomor lempar kurang, sarana yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran atletik nomor lempar juga terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model pembelajaran atletik nomor lempar melalui permainan Shot In The Hole bagi siswa kelas V Sekolah Dasar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Metode pengembangan ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall. Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 86,67 % (baik), ahli pembelajaran I 90,67 % (baik), ahli pembelajaran II 86,33%, uji coba kelompok kecil 84 % (baik), dan uji coba lapangan 93,68 % (baik). Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran atletik nomor lempar melalui permainan Shot In The Hole ini layak digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunung Pati

Abstract

The implementation of the physical education in elementary school has not been fully implemented properly. Exsite of the students in learning athletic throwing numbers less. Facility owned school for learning lessons athletic throwing numbers also limit. This research is aimed to develop and to product a model of learning Athletic hrowing numbers through game Shot In The Hole for students in the class V elementary school in learning of Physical Education. Methhod of development research, which aimed development model of Borg and Gall. From the result of tests obtained expert evaluation, there are, Physical education expert 86,67% (good), Learning expert I 96,67% (excellent), trial in small group 84% (good), and field tests 93,68 (excellent). From existing data can be inferred that the model of learning Athletic throwing numbers through game Shot In The Hole was used for students of class V SD Negeri Sekaran 01 Sub distict Gunung Pati Semarang City.

Pendahuluan

Menurut Samsudin (2008:12) salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini, adalah kurang efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. kondisi kualitas pengajaran yang memprihatinkan pendidikan jasmani di sekolah dasar, sekolah lanjutan dan bahkan perguruan tinggi telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani dan olahraga. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani. Selain itu, terbatasnya sarana dan prasarana maupun kualitasnya membuat permasalahan itu semakin mendalam dan berpengaruh secara signifikan terhadap penerapan pembelajaran pendidikan jasmani, karena kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreativitas dan inovasi para guru pendidikan jasmani selaku pelaksana dalam pengembangan model pembelajaran.

Pengembangan model pembelajaran penjasorkes adalah salah satu upaya membantu penyelesaian permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh para guru pendidikan jasmani dapat membawa suasana pembelajaran yang aktif, inovatif, komunikatif, dan efektif dalam terciptanya pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Karena pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam kenyataan lebih dari sekedar mengembangkan keterampilan olahraga. Pembelajaran tersebut pada hakikatnya merupakan proses sistematis yang diarahkan pada pengembangan pribadi anak seutuhnya (Samsudin,2008:15).

Atletik nomor lempar adalah salah satu materi yang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. Namun keterampilan gerak melempar para siswa apalagi siswi kita saat ini bisa dinilai rendah. Banyak hal yang menyebabkannya, antara lain dalam lingkungan masyarakat yang maju seperti sekarang ini tidak meningkatkan kualitas gerak, tidak banyak kesempatan melakukan gerak melempar seperti yang dilakukan di waktu yang lalu. Keadaan lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolahnya yang memang tidak memungkinkan untuk terjadinya proses pembelajaran tersebut.

Alat atau sarana yang dapat digunakan untuk pembelajaran lempar di sekolah yang masih terbatas. Belum lagi kemauan dan kebutuhan yang kurang menunjang. Tugas utama bagi guru pendidikan jasmani adalah menciptakan kesempatan dan situasi yang merangsang anak-anak untuk mencoba kemampuan melemparnya dalam suasana bermain bebas.

Setelah peneliti melakukan wawancara guru pendidikan jasmani dan para siswa serta mengamati sekolah pada hari senin 19 Maret 2012 dengan guru penjasorkes SD Negeri Sekaran 01 telah mengetahui bagaimana keadaan sekolah dan bagaimana guru penjasorkes dalam mengajar biasanya. Setelah dilakukan pengamatan, ternyata anak kurang suka melakukan permainan yang menggunakan gerakan tangan atau melempar, mereka lebih suka melakukan permainan yang menggunakan gerakan kaki seperti lari atau sepak bola, selain itu inovasi dalam pembelajaran lempar di sekolah juga masih kurang. Sehingga minat siswa dalam melakukan pembelajaran lempar kurang. Selain itu sarana yang ada di sekolah untuk mendukung pembelajaran atletik nomor lempar di sekolah juga masih terbatas.

Dari kondisi tersebut peneliti mempunyai ide dasar untuk menciptakan pengembangan pembelajaran atletik nomor lempar melalui sebuah permainan, dengan memodifikasi alat yang digunakan sehingga dapat mengatasi keterbatasan sarana yang ada di sekolah. salah satu bentuk pengembangan pembelajaran atletik nomor lempar dengan permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah permainan *Shot In The Hole*. Permainan *Shot In The Hole* adalah permainan yang menggunakan gerak melempar yang berorientasi ke gerakan menolak. Dalam permainan *Shot In The Hole* menggunakan alat yang disebut bola pasir yang terbuat dari bola plastik kecil yang diisi dengan pasir. Peraturan permainan *Shot In The Hole* cukup sederhana. Melalui permainan *Shot In The Hole* tersebut diharapkan kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan dapat menjadi lebih menarik dan lebih memotivasi siswa untuk aktif dalam kegiatan pembelajaran yang pada akhirnya hasil belajar yang dicapai siswa dapat optimal. Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang akan dikaji adalah : "Bagaimanakah pengembangan pembelajaran Atletik Nomor Lempar melalui permainan *Shot In The Hole* bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang?"

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran atletik no-

mor lempar dengan permainan *Shot In The Hole* dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat mengembangkan berbagai aspek pembelajaran dan dapat meningkatkan minat siswa dan mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran.

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkungannya lebih luas dari pada psikomotor (Amung Ma'mun, 2000:2). Menurut Sugiyanto dan Sudjarwo (1993:101) ukuran dan bentuk tubuh anak usia 6-14 tahun sebagai berikut, perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan yang semakin jelas tampak adanya perbedaan. Pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Pembentukan sumber daya manusia diarahkan pada manusia pancasilais, berbudi pekerti luhur lewat pendidikan jasmani dengan memperhatikan model pembelajaran serta ikut skema pembelajaran (Sukintaka, 1992:9). Menurut Yudha M. Saputra (2003:6) Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Lempar merupakan salah satu komponen keterampilan dalam atletik. Lempar bagi sekolah dasar, menjadi bagian keterampilan gerak dasar yang dilakukan dengan anggota badannya. Keterampilan itu disebut keterampilan manipulatif. Proses pembelajaran keterampilan melempar melalui bermain dan berkompetisi, menjadi prasyarat yang menguntungkan untuk pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap untuk pembentukan keterampilan gerak dominan. Pada tahap selanjutnya dapat ditingkatkan keterampilan melempar, sesuai dengan aturan yang berlaku dalam keterampilan atletik yang sesungguhnya. Permainan *Shot In The Hole* adalah permainan yang dikembangkan dari pembelajaran atletik nomor lempar dengan gerak melempar yang berorientasi pada tolakan yang kemudian dimodifikasi dengan permainan golf menjadi sebuah permainan baru yaitu *Shot In The Hole*. Permainan *Shot In The Hole* menggunakan lapangan yang berbentuk persegi panjang, dan menggunakan beberapa peralatan seperti

bola pasir dan simpai yang digunakan sebagai *Hole*. Permainan dilakukan secara beregu, terdapat lima regu yang masing-masing regunya terdiri dari 2 anak.

Metode Pengembangan

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan berdasarkan Borg dan Gall dalam Punaji Setyosari (2010:204).

Tahapan-tahapan Pengembangan antara lain: Analisis Kebutuhan, Observasi dan Wawancara, Pembuatan Produk Awal, Uji Coba Kelompok Kecil, Revisi Produk Pertama, Uji Coba Lapangan, Revisi Produk Akhir, Permainan *Shot In The Hole*. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 34 siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2012 dan 18 Juli 2012. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang. Instrumen data yang digunakan adalah Kuesioner. Kuesioner di berikan kepada ahli dan siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan ini dalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif. Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Muhammad Ali (1987:184).

Hasil Penelitian

Setelah produk permainan *Shot In The Hole* divalidasi oleh ahli dan para guru penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 4 Juni 2012 produk diujicobakan kepada siswa SD Negeri Sekaran 01. Uji coba dilakukan terhadap siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 yang berjumlah 20 siswa. Pengambilan sampel acak (random sampling). Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi bertujuan untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

Berdasarkan data kuesioner siswa didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 84,00%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka pengembangan pembelajaran atletik nomor lempar dengan permainan *Shot In The Hole* ini telah memenuhi kriteria **baik**. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli penjas dan ahli pembelajaran, di dapat rata-rata nilai 3,9 dan persentase dari masing-masing ahli adalah 76%, 81,33%, dan 74,67% atau masuk dalam kategori "**baik**". Oleh karena itu

disimpulkan bahwa permainan *Shot In The Hole* layak digunakan untuk uji coba skala besar atas dasar model menyenangkan, aman, alat dapat dimodifikasi lagi, kenaikan persentasi hasil yang signifikan.

Setelah produk permainan *Shot In The Hole* dilakukan uji coba skala kecil dan hasilnya divalidasi oleh ahli dan para guru penjas Sekolah Dasar serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 18 Juni 2012 produk diujicobakan kepada siswa SD Negeri Sekaran 01. Uji coba lapangan dilakukan terhadap siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 yang berjumlah 34 siswa.

Berdasarkan data kuesioner siswa didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 93,68%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka pengembangan pembelajaran atletik nomor lempar dengan permainan *Shot In The Hole* ini telah memenuhi kriteria “**sangat baik**”. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli penjas dan ahli pembelajaran, di dapat rata-rata nilai 4,4 dan persentase dari masing-masing ahli adalah 86,67%, 90,67% dan 85,33% atau masuk dalam kategori “**baik**”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa permainan *Shot In The Hole* layak digunakan atas dasar model menyenangkan, aman, alat dapat dimodifikasi lagi, kenaikan persentasi hasil yang signifikan.

Simpulan Dan Saran

Secara keseluruhan pengembangan pembelajaran atletik nomor lempar dapat diterima oleh siswa dengan baik. Sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun uji coba lapangan model ini layak digunakan bagi siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 atas dasar model menyenangkan, aman, alat dapat dimodifikasi lagi, kenaikan persentasi hasil yang signifikan

Kelebihan Produk Pembelajaran Atletik Nomor Lempur dengan Permainan ID

Aspek Kognitif : Permainan *Shot In The Hole* dapat memacu aspek kognitif atau pengetahuan siswa. Siswa dapat mengetahui tentang atletik nomor lempar dan dapat mengetahui bagaimana aturan permainan *Shot In The Hole*.

Aspek Psikomotor: Melalui permainan *Shot In the Hole* siswa dapat meningkatkan keterampilan pada olahraga atletik nomor lempar.

Aspek Afektif: Melalui permainan *shot In The Hole* siswa dapat mengembangkan sikap positif dalam rangka pembentukan karakter pada dirinya antara lain: kerjasama, sportifitas, kejuju-

ran, saling menghargai, semangat berkompetisi.

Aspek Fisik: Melalui permainan *Shot In The Hole*, dapat mengembangkan komponen kondisi fisik siswa. Komponen kondisi fisik yang dominan dalam permainan ini antara lain: kekuatan (*power*), dan ketepatan (*acuration*).

Dari hasil penelitian pengembangan ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Permainan *Shot In The Hole* dapat digunakan sebagai salah satu pengembangan pembelajaran nomor lempar bagi siswa kelas V SD Negeri Sekaran 01 Kecamatan Gunung Pati, Kota Semarang karena permainan ini menarik, mudah, menyenangkan dan peralatannya mudah dibuat.

Penggunaan produk pengembangan pembelajaran penjasorkes dalam pembelajaran atletik nomor lempar khususnya adalah permainan *Shot In The Hole* sebaiknya disesuaikan dengan alokasi waktu, pertumbuhan dan perkembangan siswa, kreativitas guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan serta sarana dan prasarana yang ada disekolah sehingga dapat menciptakan proses belajar mengajar yang efektif pada akhirnya diharapkan hasil belajar siswa menjadi maksimal.

Permainan *Shot In The Hole* ini dapat dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pembelajaran yang akan dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- Amang Ma'mun dan Yudha M Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Motorik*. Depdiknas: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Muhamad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan, Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa
- Punaji Setyasari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Perdana Media Group
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Depdikbud: Dirjendikti Proyek pembinaan Tenaga Kependidikan
- Yudha M Saputra. 2003. *Pengembangan Pembelajaran Atletik pendekatan Bermain untuk Sekolah Dasar*. Depdiknas: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah dan Dirjen Olahraga