

Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Pada Siswa Sekolah Dasar

Muhammad Faisal Ansari Nasution*¹, Moch. Asmawi²

¹Universitas Negeri Medan, ²Universitas Negeri Jakarta

*Korespondensi: faisalnst91@unimed.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menghasilkan produk berupa model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan agar dapat membantu proses pembelajaran gerak dasar serta menambah semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pengembangan. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al-Musabbihin, Kota Medan. Adapun subyek penelitian yaitu siswa kelas III Sekolah Dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 8 model final yang layak digunakan dari 12 model awal yang di rancang untuk digunakan dalam pembelajaran penjas materi gerak dasar melompat. Adapun perhitungan dari data tes keterampilan proses gerak melompat menunjukkan hasil 74% ketercapaian pembelajaran menggunakan model pembelajaran yang baru. Artinya model tersebut cukup efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran gerak dasar melompat untuk siswa kelas III Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Model Pembelajaran, Melompat

Development of Basic Jumping Movement Learning Model for Elementary School Students

Abstract: This study aims to produce a product in the form of a game-based basic jumping movement learning model to help learn basic movements and increase students' enthusiasm in following the learning process. The method used in this study is research and development. This research was conducted in 2014 at the Al-Musabbihin Integrated Islamic Private Elementary School, Medan City. The subjects of the study were grade III elementary school students. The results of the study showed that 8 final models were suitable for use from the 12 initial models designed for use in physical education learning on basic jumping movement material. The calculation of the jumping movement process skill test data showed a 74% learning achievement result using the new learning model. This means that the model is quite effective in meeting the needs of basic jumping movement learning for grade III elementary school students.

Keywords: Learning Model, Jumping

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek universal yang selalu dan harus ada dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya pendidikan, kehidupan manusia tentu akan mengarah kepada kehidupan statis, tanpa ada kemajuan, bahkan bisa jadi mengalami kemunduran dan kepunahan. Mengingat bahwa pendidikan itu adalah suatu proses yang bertujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan peserta didik, yang bermanfaat bagi kepentingan hidupnya sebagai mahluk sosial, maka melalui pendidikan jasmani diupayakan untuk mencapai tujuan tersebut. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari beberapa hal-hal yang penting.

Kita yakin hal tersebut disadari oleh guru pendidikan jasmani meskipun masih ditemukan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani yang kurang bervariasi.

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam bentuk fisik, mental, serta emosional (Muhajir, 2017). Pada pendapat lainnya terkait definisi pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengasah keterampilan motorik, menambah pengetahuan, membentuk perilaku hidup sehat dan aktif, serta menanamkan sikap sportif dan kecerdasan emosional (Arifin, 2017). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan (Paturusi, 2012:4). Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dikatakan bertujuan membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, dan penanaman nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Masih kita temukan aktivitas pembelajaran penjas disekolah dikemas dengan sangat sederhana bahkan rangkaian kegiatannya ada yang berulang-ulang dalam tema yang sama. Perlakuan ini menimbulkan kesan monoton yang dapat mencuatkan opini miring di masyarakat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak lebih dari permainan sepakbola bagi siswa dan permainan kasti bagi siswi yang hanya mengeluarkan keringat saja tanpa ada nilai yang lain. Munculnya opini ini tidak bisa disalahkan karena memang seperti itulah adanya, namun hal ini tidak boleh dibiarkan dengan berbagai opini miring bertahan tanpa berupaya memperbaiki keadaan yang terjadi.

Sementara itu guru pendidikan jasmani menyadari bahwa secara konsep pendidikan jasmani merupakan suatu upaya untuk mendukung siswa dalam mempersiapkan dirinya secara fisik dan mental agar siap untuk kegiatan belajar berbagai mata pelajaran yang dihadapinya disekolah. Hanya saja dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru menemukan keterbatasan dalam beberapa hal seperti terbatasnya sarana dan prasarana sekolah, terbatasnya bahan ajar termasuk juga model-model pembelajaran yang diketahuinya. Artinya guru masih menyadari bahwa pendidikan jasmani adalah bagian penting dari sebuah proses pendidikan.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan umum (Suherman, 2009), yaitu: 1) perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*), 2) perkembangan gerak, Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skill full*), 3) perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga menumbuh kembangkan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa, 4) perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Pemberian kesempatan pada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dapat mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran. Terlebih mereka usia anak sekolah dasar yang sangat membutuhkan rangsangan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pengembangan keterampilan gerak dasar adalah dasar dari pengembangan keterampilan motorik pada anak-anak sehingga akan menjadi penentu dari pengembangan keterampilan gerak lebih lanjut kepada gerak yang lebih kompleks lagi sehingga akan dipakai untuk kehidupan individu yang bersangkutan. Contoh gerak dasar yang perlu dikembangkan pada masa anak-anak adalah berjalan, berlari, melompat, melangkah, merangkak dll, yang keseluruhannya merupakan bagian dari gerakan-gerakan lanjut dari gerak dasar menuju gerakan yang lebih kompleks.

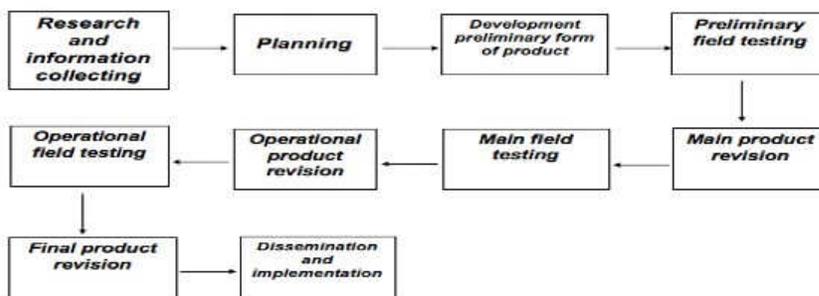
Terdapat tiga kategori penilaian gerak dasar yaitu tahapan awal perkembangan gerak (*initial*), tahap dasar teknik gerak (*basic*) dan tahap kematangan gerak (*mature*). Berdasarkan tahapan perkembangan gerak pada anak-anak, pada usia sekolah dasar mengalami masa-masa perkembangan motorik dan keterampilan yang berbeda-beda. Pada usia 5 - 8 tahun, anak mulai berurusan dengan kemampuan pengelolaan tubuhnya dan keterampilan dasar seperti keterampilan berpindah tempat (*locomotor*), gerak statis di tempat (*non-locomotor*) dan gerak memakai anggota badan (*manipulative*).

Perkembangan optimal di setiap tahapan perkembangan sesuai dengan usia anak tersebut diperoleh dari pembelajaran gerak dan aktifitas jasmani yang diberikan secara berjenjang dan bertahap,

sehingga proses ini merupakan tahapan kematangan gerak dan fisik yang alamiah mengantarkan mereka pada kondisi puncak perkembangan jasmani. Penguasaan gerak dasar terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Dengan pertumbuhan fisik yang semakin tinggi dan semakin besar atau semakin berotot, peningkatan penguasaan gerak dasar dapat diidentifikasi sebagai berikut (a). mekanika tubuh dalam melakukan gerakan semakin baik, (b). kontrol dan kelancaran gerak makin baik, (c). pola atau bentuk gerakan makin bervariasi, (d). gerakan makin bertenaga (Husdarta, 2010).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pengembangan. Tujuan dari penelitian ini menghasilkan produk berupa model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan, sehingga dapat membantu proses pembelajaran yang ada pada saat ini secara lebih efektif dan efisien, serta menambah semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2014 di Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Al-Musabbihin, Kota Medan. Adapun subyek penelitian yaitu siswa kelas III SD. Berikut desain penelitian pengembangan yang dilakukan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian Pengembangan
(Sumber: Borg & Gall, 1983)

Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan triangulasi data yakni berasal dari data instrumen angket, wawancara dan observasi lapangan. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur ketercapaian pembelajaran siswa menggunakan tes keterampilan proses gerak melompat. Gerakan dasar melompat yang dilakukan oleh siswa diamati sekaligus diberikan penilaian berdasarkan dekripsi gerakan yang terdapat pada instrumen penilaian yang tersedia. Hasil belajar psikomotor diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tiap gerakan-gerakan yang dinilai dalam melakukan tiap-tiap gerak dasar melompat. Indikator yang di nilai antara lain: (1) sikap awal, (2) pelaksanaan gerakan, (3) sikap akhir. Instrumen tes yang digunakan telah melalui uji validitas menggunakan uji justifikasi ahli dengan melibatkan ahli bidang antara lain pelatih atletik, ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan guru pendidikan jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ide yang muncul dari hasil analisis kebutuhan adalah perlu adanya pengembangan model yang diperuntukkan bagi pembelajaran gerak dasar khususnya gerak dasar melompat yang ditampilkan dengan bentuk permainan, sehingga diharapkan dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Setelah mendapatkan ide, peneliti membuat produk awal berisi rangkaian aktivitas gerak dari pengembangan pembelajaran gerak dasar melompat dengan permainan yang dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses pembelajaran gerak dasar melompat.

Model pembelajaran yang dikembangkan disusun secara sistematis dan diuji untuk mengetahui tingkat keefektifan dan keefisienan produk. Peneliti dalam pengembangan produk juga

mengkonsultasikan produk pada ahli/pelatih atletik, guru pendidikan jasmani, supaya menghasilkan produk yang maksimal.

Adapun terdapat 12 model awal permainan gerak dasar melompat yang telah dirancang dalam penelitian ini dengan identitas nama sebagai berikut: 1) lingkaran hitung, 2) 4 sehat 5 sempurna, 3) bertukar bola, 4) menyebutkan nama hewan, 5) lompat tangga, 6) menyebutkan huruf hijaiyah, 7) tebak bola kata, 8) melemparkan bola ke lingkaran, 9) menirukan suara hewan, 10) bilangan ganjil-genap, 11) lompat katak menghindari, 12) menulis huruf abjad. Berbagai model pembelajaran tersebut diujicobakan kepada calon pengguna dalam suatu kegiatan ujicoba kelompok kecil sampai ke ujicoba kelompok besar.

Hasil ujicoba kelompok kecil (*small group try out*) yang dilakukan terhadap 12 model pembelajaran gerak dasar melompat yang dilakukan oleh siswa dievaluasi oleh ahli, berdasarkan hasil analisis tiap-tiap model diperoleh model permainan lompat tangga, menirukan suara hewan dan permainan katak menghindari sangat sulit dilaksanakan sehingga permainan ini tidak bisa digunakan. Adapun penggabungan unsur permainan tebak bola kata dengan bertukar bola menjadi satu permainan untuk memperoleh sebuah permainan yang lebih praktis.

Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal diperoleh 8 model yang dapat digunakan dalam ujicoba kelompok besar (*field group try out*). Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 30 siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Musabbihin Kota Medan.

Subyek penelitian kelompok besar selanjutnya dilibatkan dalam uji efektivitas model. Data penilaian menggunakan instrumen tes keterampilan proses gerak melompat. Dari penilaian tersebut diperoleh jumlah skor keseluruhan subyek penelitian yaitu 600.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan Proses Gerak Melompat

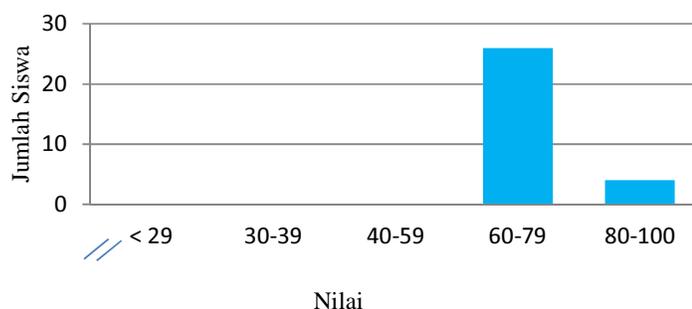
n	Hasil Skor Penilaian Tertinggi	Hasil Skor Penilaian Terendah	Jumlah Hasil Skor Keseluruhan
30	22	18	600

Adapun nilai rata-rata efektifitas model pembelajaran yang diperoleh dari penghitungan skor ideal yaitu 810. Maka jika dihitung nilai efektifitas model pembelajaran baru secara keseluruhan yakni $600 : 810 = 0,74$ atau 74% dari kriteria yang diharapkan.

Tabel 2. Tingkat Kelulusan Siswa Menguasai Materi Pembelajaran Gerak Dasar Melompat

Nilai	Kategori	Makna	Jumlah
≥ 80	Sangat Baik	Lulus	4
60-79	Baik	Lulus	26
40-59	Cukup	Tidak Lulus	0
30-39	Kurang	Tidak Lulus	0
< 29	Sangat Kurang	Tidak Lulus	0

Tabel di atas menampilkan data tingkat ketercapaian pembelajaran gerak dasar melompat siswa dimana terdapat siswa yang memperoleh nilai ≥ 80 (sangat baik) adalah 4 orang siswa dan nilai 60-79 (baik) adalah 26 orang siswa, dan seluruhnya dinyatakan lulus. Maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan pembelajaran dengan model permainan yang baru siswa berhasil menguasai materi pembelajaran gerak dasar melompat. Sebaran nilai siswa tersebut jika ditampilkan kedalam sebuah histogram akan terlihat sebagai berikut:



Gambar 2. Sebaran Nilai Pembelajaran Materi Gerak Dasar Melompat Siswa

Pengembangan produk yang dilakukan bertujuan untuk membantu siswa untuk mencapai peningkatan kemampuan gerak dasar yang merupakan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi gerak dasar melompat untuk siswa Sekolah Dasar kelas III. Dasar dari pembuatan model pembelajaran ini melihat dari tingkat kebutuhan anak dalam aktivitas gerak, dimana secara psikologis usia anak sekolah dasar sangat senang dengan aktivitas bermain, maka dalam model ini penerapannya dilakukan dengan prinsip permainan, fokus utamanya pada pengembangan gerak dasar melompat.

Hasil ujicoba kelompok besar penggunaan model pembelajaran gerak dasar melompat dengan permainan ini memperlihatkan 74% ketercapaian pembelajaran menggunakan model pembelajaran. Artinya model ini cukup efektif untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran gerak dasar melompat untuk siswa kelas III Sekolah Dasar terlebih jika sekolah tersebut memiliki memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap, maka besar harapan pelaksanaannya akan lebih baik dan sempurna lagi.

Hasil pengkajian yang dilakukan terhadap produk selain ditemukan kelemahan, terdapat juga beberapa keunggulan produk antara lain: 1) mempermudah guru pendidikan jasmani dalam memberikan pemahaman gerak bagi peserta didik, 2) memperkaya gerak multilateral bagi siswa, 3) mengajarkan siswa akan topik pembelajaran dari mata pelajaran lainnya, 4) permainan ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit, 5) pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menarik yang meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif siswa, 6) menumbuhkan kemampuan siswa untuk berpikir secara cepat dan bertindak tepat disertai sikap kejujuran dan keberanian, 7) pemanfaatan waktu pembelajaran jasmani yang dapat dilakukan secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Peningkatan kemampuan gerak dasar melompat dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran dengan permainan yang dilakukan dalam penelitian ini, model pembelajaran gerak dasar melompat dengan permainan ini dapat diterapkan kepada siswa karena permainan ini menyenangkan dan tidak membosankan, 2) Penelitian yang dilakukan menghasilkan 8 model pembelajaran gerak dasar melompat pada siswa sekolah dasar yang dapat di terapkan atau dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, S. (2017). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik*. Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>

Husdarta H.J.S. (2010). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta

Husdarta., Kusmaedi, Nurlan. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan (Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta

Muhajir, Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. ISBN 9786024270155

Paturusi, Achmad. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suherman, A. (2009) *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Wali Artika.