

PERALATAN MODIFIKASI OLAHRAGA DASAR PENDIDIKAN JASMANI TINGKAT SEKOLAH DASAR

Khairul Usman

Email : khairulusman@unimed.ac.id

ABSTRAK

Proses pembelajaran sekolah dasar memiliki prioritas dalam penerapan olahraga dasar sebagai pengenalan olahraga pada aspek teknik yang benar dalam melakukan gerakan dasar. Tujuan penelitian dilakukan adalah pengembangan peralatan dasar untuk melatih guru dalam melakukan modifikasi peralatan olahraga khususnya olahraga dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani. Tahapan pembuatan peralatan modifikasi dasar adalah dengan menggunakan desain penelitian pengembangan atau *research and development (RnD)* melalui Richey and Klein yang meliputi konsep *planning* (perencanaan), *production* (memproduksi), dan *evaluation* (evaluasi). Hasil penelitian diperoleh bahwa pengembangan modifikasi peralatan olahraga dasar yang dilakukan untuk memberikan kemudahan pada guru pendidikan jasmani dalam memberikan pembelajaran ditingkat sekolah dasar. Rangkaian isi produk meliputi teknik pembuatan modifikasi peralatan lari, lempar, dan lompat dengan bahan yang biasanya ditemui di sekolah seperti kardus, tali rafia, pisau, gunting, kertas, paku, palu, piring plastik, dan perekat bahan. Pembuatan produk menggunakan bahan sederhana untuk memberi kemudahan dalam proses pembuatan peralatan modifikasi olahraga dasar di tingkat sekolah dasar. Modifikasi dibentuk memberikan rujukan kepada guru pendidikan jasmani atau guru kelas dalam menerapkan pembelajaran motorik yang dilakukan dengan perlengkapan yang praktis, efektif, dan ekonomis dengan bahan-bahan yang mudah dijumpai di sekolah.

Kata Kunci : Modifikasi, Olahraga Dasar, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar diprioritaskan dengan memberikan pembelajaran keterampilan gerak dasar, teknik, model permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pembelajaran (Rahayu, 2013).

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan

individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan.

Aspek kajian pada pendidikan jasmani meliputi permainan, atletik, senam, kegiatan air, dan pola hidup kesehatan. Peserta didik memiliki tujuan kompetensi yang harus dicapai melalui pengajaran yang disampaikan di dalam kelas. Materi-materi yang terdapat pada Penjas pada hakikatnya memiliki kesamaan jenis keculai pada aspek pendalaman materi yang memiliki tingkatan dasar, menengah (penerapan peraturan), dan kompleks (modifikasi) yang disesuaikan dengan tingkatan satuan pendidikan.

Olahraga dasar merupakan salah satu pelajaran penerapan teknik keetrampilan fisik yang diterapkan pada siswa tingkat sekolah dasar sejak baik kelas bawah yaitu kelas 1,2, dan 3, maupun kelas atas yang terdiri dari kelas 4,5, dan 6. Teknik olahraga dasar meliputi teknik gerak lari, lompat, dan lempar. Seluruh gerakan dalam olahraga dasar meliputi seluruh gerakan tubuh dan berkembang pada olahraga lain seperti sepak bola, bulutangkis, dan lainnya. Aktivitas olahraga dasar membutuhkan kajian ulang tentang didaktik dan metodik dalam pengajaran dan pelatihan olahraga dasar (Sidik, 2014). Kemampuan dalam melakukan teknik cabang olahraga dasar memberikan pengaruh pada peningkatan motorik terhadap cabang olahraga lain.

Tujuan utama dalam pendidikan olahraga dasar sekolah dasar adalah pada peningkatan kemampuan keterampilan proses yaitu tidak ditekankan pada aspek prestasi melainkan pada aspek kemampuan dasar dalam olahraga. Peralatan yang digunakan sebaiknya menggunakan peralatan yang tidak memberikan beban fisik yang mengganggu pada proses belajar dan latihan. Latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *training, exercise, practice*. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan (*training*) olahraga sebagai berikut (dalam Ambarukmin dkk, 2007) : 1) Menurut Hare, 1982 menerangkan bahwa proses penyempurnaan olahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan; 2) Menurut Bompa, 1999 menerangkan bahwa program pengembangan berupa peningkatan keterampilan dan

kapasitas energi; 3) Menurut Thomson, 1993 menjabarkan bahwa proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Penerapan materi olahraga dasar pada pendidikan jasmani merupakan proses pembentukan bakat dalam meningkatkan keterampilan secara sistematis dan pada kapasitas energi dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Peningkatan keterampilan dan pembentukan bakat pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan dengan memodifikasi peralatan olahraga dasar dengan membuat media perantara atau alat bantu yang digunakan saat melatih dan melakukan pembelajaran olahraga dasar. Media juga sering diganti dengan kata *mediator* menurut Fleming, 1987 (dalam Arsyad, 2009) adalah media merupakan sebuah alat bantu dalam menyampaikan pesan, alat bantu dapat dilakukan dengan benda hidup maupun mati, dengan maksud tercapainya sebuah informasi atau pesan yang akan disampaikan.

Modifikasi peralatan olahraga dasar merupakan penemuan produk pada pembelajaran yang memiliki persamaan dengan standar pelaksanaan pembelajaran siswa usia sekolah dasar. Bentuk komposisi tubuh masih dapat digunakan sebagai alat melatih keterampilan dan penemuan bakat cabang olahraga. Prioritas dalam pembelajaran khususnya olahraga dasar dalam pendidikan jasmani adalah pengenalan cabang olahraga dasar dan membentuk teknik-teknik yang sesuai dengan aspek yang terkandung di dalam olahraga dasar sehingga memberikan pengaruh pada kegiatan yang berdampak pada keberlanjutan dalam melakukan latihan dan pembelajaran olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain penelitian pengembangan atau *research and development (RnD)* berupa modifikasi peralatan olahraga dasar pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar. Richey and Klein, 2009 (dalam Sugiyono, 2017:39) menerangkan bahwa fokus dari Prosedur penelitian pengembangan dan eksperimen yang diterapkan adalah dengan menggunakan Richey and Klein yang meliputi konsep *planning* (perencanaan), *production* (memproduksi), dan *evaluation* (evaluasi) (Sugiyono, 2017). Metode penelitian dengan konsep Richey and Klein dikenal dengan istilah PPE, dan pada penelitian ini dapat dilaksanakan dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut :



Gambar 1. Rancangan Penelitian

- 1) *Planning* : Penelitian dilakukan berdasarkan latar belakang
- 2) *Production* : Tahap memproduksi adalah tahap merancang
- 3) *Evaluation* : Menilai dan Revisi Produk

Pengukuran dan penilaian yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah dengan teknik observasi (pengamatan), dokumentasi, *Forum Group Discussion* (FGD), wawancara, dan angket. Penyusunan palat pengumpul data pada teknik observasi dan dokumentasi dilakukan sebelum pembuatan produk yaitu data yang diperoleh tersebut dijadikan acuan dalam membuat produk. Alat Pengumpul data berupa angket dan wawancara digunakan saat perancangan dan penyelesaian produk sehingga akan diperoleh hasil kelayakan produk.

PEMBAHASAN

Pengembangan peralatan modifikasi atletik pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) memiliki dasar pada temuan yang terjadi bahwa peralatan atletik tidak sepenuhnya terdapat di Sekolah Dasar sehingga membuat kegiatan pembelajaran materi Atletik menjadi terbatas dan bahkan dilewatkan untuk tidak dipelajari. Upaya guru dalam mengembangkan peralatan atletik di Sekolah Dasar mengalami keterbatasan dalam meluangkan kreativitas agar unsur-unsur yang menjadi kompetensi materi atletik dapat terwujud.

Tahap permulaan dalam pengembangan produk adalah dengan melakukan *analysis* yaitu analisis peralatan atletik yang terdapat di sekolah dasar kemudian nomor-nomor pada olahraga atletik. Analisis dilakukan oleh tim peneliti, satu orang mahasiswa, 3 orang pakar pendidikan jasmani sekolah dasar. Hasil analisis diperoleh bahwa materi atletik meliputi beberapa nomor yaitu :

1. Lari : Peralatan yang dikembangkan adalah lintasan lari dengan menggunakan bahan yang modifikasi adalah tali plastik warna atau tali lainnya dan dibuat seperti lintasan

- lari sebenarnya. Bentuk lintasan lari ini akan membuat siswa tertarik untuk melakukan lari dan memberikan pemahaman siswa terhadap bentuk lintasan lari yang sebenarnya.
2. Lompat : Peralatan yang dikembangkan adalah pada 1) lompat jauh : Bahan yang dimodifikasi terbuat dari kardus (kotak) dengan ukuran sesuai dengan kebutuhan atau \pm 25 cm. 2) lompat galah : Bahan yang dimodifikasi terbuat dari bambu sebagai galah dan kardus Nilai (Skor) dengan jarak sesuai kebutuhan guru.
 3. Lempar : Peralatan yang dikembangkan adalah sebagai berikut : 1) Roket buatan dengan bahan yang dimodifikasi terbuat dari botol kosong yang dibentuk seperti roket. Ukuran botol : panjang bekisar 20-40 cm dan diameter 3-9cm. 2) Dua piring yang disatukan atau posisi saling menutup. Ukuran piring : ukuran diameter bekisar 15-20cm dan tinggi tengah 4-7cm.

Modifikasi peralatan atletik pada Sekolah Dasar diperagakan oleh oleh Guru Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Dasar sebagai pelaksana pembuatan produk. Produk modifikasi peralatan atletik berbnetuk tutorial yang terdiri dari bahan-bahan modifikasi peralatan atletik, teknik pembuatan peralatan, dan cara melakukan praktek materi atletik sesuai dengan kompetensi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PJKR) Sekolah Dasar.

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efesiensi gerak. Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan model permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani melalui modifikasi peralatan olahraga dasar memberikan dampak pada penerapan kajian teoritis tentang belajar motorik, keterlibatan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromaskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani, 2013).

Penerapan produk dapat digunakan oleh seluruh guru dan sekolah tingkat sekolah dasar karena pembuatan modifikasi peralatan atletik tidak memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Bahan yang digunakan menggunakan bahan sederhana yaitu bahan yang biasanya ditemui di sekolah seperti kardus, tali rafia, pisau, gunting, kertas, paku, palu, piring

plastik, dan perekat bahan yang dimodifikasi. Proses pembuatan produk disimulasikan oleh siswa sekolah dasar sehingga memberikan kemudahan dalam memahami pembuatan dan penggunaan peralatan yang dimodifikasi.

KESIMPULAN

Modifikasi peralatan olahraga dasar tingkat Sekolah Dasar dilakukan berdasarkan kebutuhan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani. Konsep utama siswa Sekolah Dasar dalam pembelajaran bersifat motorik adalah menemukan bakat dan meningkatkan minat terhadap kegiatan fisik yang memiliki hubungan dengan tumbuh kembang fisik anak, sehingga keterampilan dasar sangat berpengaruh terhadap teknik pembelajaran pendidikan jasmani. Produk modifikasi peralatan atletik adalah rancangan modifikasi peralatan atletik yang dapat digunakan seluruh siswa sekolah dasar dari bahan yang sederhana. Rangkaian isi produk meliputi teknik pembuatan modifikasi peralatan pendidikan jasmani adalah peralatan lari, lempar, dan lompat. Modifikasi dibentuk memberikan rujukan kepada guru pendidikan jasmani atau guru kelas dalam menerapkan pembelajaran motorik yang dilakukan dengan perlengkapan yang praktis, efektif, dan ekonomis dengan bahan-bahan yang mudah dijumpai di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmin, D.H., Pasurney, P., Sidik, D.Z., Irianto, D.P., Dewanti, R.A., Sunyoto, Sulistiyanto, D., & Harahap, M.Y. 2007. *Pelatihan Pelatih Kondisi Fisik Level I*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Arsyad, A. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Dikdik Zafar Sidik. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosda.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.