

## PENGEMBANGAN MEDIA BELAJAR PJOK PADA MATERI SENAM LANTAI (ARTISTIK)

Zulbahri<sup>1</sup>, Yuni Astuti<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Pitnawati<sup>4</sup>, Damrah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email : [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [yuniastuti@fik.unp.ac.id](mailto:yuniastuti@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [pitnawati@fik.unp.ac.id](mailto:pitnawati@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan “Penelitian dan Pengembangan” (*Research and Development*) yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu. Model yang menjadi acuan adalah model penelitian pengembangan Borg & Gall dengan 10 pengembangan, pada penelitian ini peneliti mengadopsi dalam tahapnya menjadi seperti berikut: 1) Studi Pendahuluan (penelitian dan pengumpulan data). 2) Menyusun Perencanaan serta menganalisis media yang akan dibuat. 3) Pengembangan produk awal dengan memproduksi media pembelajaran dengan validasi oleh ahli media dan ahli materi. 4) Melakukan uji coba kelompok kecil. 5) Revisi Produk. 6) Melakukan uji coba lapangan. 7) Merevisi produk akhir. Untuk penelitian tahap awal ini, baru sampai pada tahapan ke empat (4) yaitu validasi tahap awal oleh ahli media dan ahli materi. Hasil Penelitian berupa produk media pembelajaran untuk materi praktek dengan skor 3,67 dengan kriteria baik dan untuk media dengan skor 3,3 dengan kategori cukup baik.

Kata kunci: Media Belajar PJOK, Senam Lantai

### ABSTRACT

This research was conducted using "Research and Development" (Research and Development), namely the research method used to produce certain products. The model used as a reference is the Borg & Gall development research model with 10 developments, in this study the researcher adopted the following stages: 1) Preliminary Study (research and data collection). 2) Prepare a plan and analyze the media to be made. 3) Initial product development by producing learning media with validation by media experts and material experts. 4) Conduct small group trials. 5) Product Revisions. 6) Conduct field trials. 7) Revise the final product. For this early stage research, it has only arrived at the fourth stage (4), namely the initial stage validation by media experts and material experts. Research results in the form of learning media products for practical material with a score of 3.67 with good criteria and for media with a score of 3.3 with a fairly good category.

Keywords: Learning Media PJOK, Floor Gymnastics

## PENDAHULUAN

Belajar yaitu *“Learningis relatively permanent change in behavior that result from past experience or purposefull instruction”*. Dari penjelasan tersebut dapat kita simpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan sikap dan perilaku secara permanen yang dihasilkan dari pengalaman dan proses pembelajaran [4]. Sedangkan yang dimaksud dengan pembelajaran yaitu pengaturan dan penciptaan kondisi-kondisi tertentu sedemikian rupa, sehingga menunjang proses belajar siswa dan tidak menghambatnya.[4,5]

Dalam pelaksanaannya disekolah maupun di perkuliahan, pembelajaran dikembangkan dengan beberapa cabang ilmu pengetahuan sesuai dengan tujuan dan hasil yang akan dicapai melalui pembelajaran tersebut, diantaranya yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebagai bagian dari pendidikan umum di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan.Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan disetiap jenjang pendidikan [6].

Pada kurikulum tahun 2013 ruang lingkup pendidikan jasmani tidak berbeda dengan kurikulum yang sebelumnya, ada tujuh aspek yang dikembangkan, diantara yaitu aktivitas senam : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya” [1]. Dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat

pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik” [7]. Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak. Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari : (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat, mengandalkan persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kepala dan kaki [1]. Semua langkah tersebut tersusun rapi dalam sebuah teknik dasar. Teknik dasar ialah suatu penguasaan teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen yaitu terdiri dari gerakan dari proses gerak bersifat sederhana dan mudah dilakukan [13].

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum disekolah maupun perkuliahan. Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastik. Gymnastik tersebut dipakai untuk menunjukan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan menggunakan pakaian yang ketat (press body) [1]. Dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik”. Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap

prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak. Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari ; (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kepala dan kaki. Untuk mempermudah dalam mempraktekkan gerakan senam perlu dilakukan Pendekatan bantuan langsung (*direct assistance approach*) yang merupakan bentuk latihan dengan keterlibatan teman untuk saling membantu dalam aktifitas gerak dan pendekatan bantuan tidak langsung (*indirect assistance approach*) dengan bantuan alat. Dengan kata lain di saat bantuan diberikan, guru maupun dosen dapat berusaha memperbaiki kesalahan-kesalahan ataupun kekurangan-kekurangan anak didik yang dalam proses gerak yang dilakukan sehingga tentu akan lebih mempercepat penguasaan keterampilan motorik saat melakukan gerakan dibanding dengan latihan yang dilakukan secara individu [3]. Di sisi lainnya, dengan adanya pendekatan bantuan langsung dan tidak langsung ini juga akan mengurangi resiko terjadinya cedera disaat melakukan latihan keterampilan senam. Pendekatan bantuan ini dapat dilakukan untuk berbagai bentuk gerakan senam seperti melakukan berdiri dengan dua tangan (*handstand*), berdiri dengan kepala (*head stand*) *rolling*, meroda, dll. Semua langkah-langkah dan bentuk bantuan latihan dalam pembelajaran senam lantai tersebut akan dimuat dalam sebuah media pembelajaran.

Pada pelaksanaan pembelajaran disekolah maupun perkuliahan, senam lantai termasuk kegiatan motorik yang perlu ekstra hati-hati untuk mempraktekkan, karena tingkat resiko

cederanya juga tinggi jika terjadi kesalahan dalam rangkaian gerakan. Oleh sebab itu, banyak juga siswa maupun mahasiswa yang takut dan cemas untuk mempraktekannya di dalam pembelajaran. Selain masalah tersebut, guru-guru disekolah, terutama yang berada di daerah juga kesulitan untuk melaksanakan pembelajaran senam lantai dikarenakan minimnya pengetahuan dan juga media-media yang dapat digunakan sebagai contoh, acuan dan patokan belajar. Dalam penelitian ini, akan dikembangkan media pembelajaran senam lantai dalam bentuk digital versitale disc. Media pembelajaran yang dibuat memuat langkah-langkah dalam rangkaian gerakan sekaligus bantuan-bantuan yang dikembangkan melalui pendekatan bantuan langsung (*direct assistance approach*) yaitu bentuk bantuan yang dilakukan dengan proses melibatkan teman untuk membantu dan mendukung gerakan yang dilakukan atau juga dapat disebut sebagai bentuk latihan berpasangan dan bantuan tidak langsung (*indirect assistance approach*) dengan menggunakan alat-alat bantu. Mekanisme kerjanya adalah mendigitalisasikan pembelajaran yang dilaksanakan guru maupun dosen. Konsep kerjanya yaitu mendemonstrasikan rangkaian gerak serta bantuan langsung secara digital sehingga memudahkan guru maupun dosen untuk mengarahkan dan mengevaluasi siswa/mahasiswa dalam pembelajaran, sehingga terciptanya pembelajaran yang efektif dan efisien. Serta dapat dipelajari siswa/mahasiswa untuk latihan diluar jam pelajaran.

Media atau disebut dengan medium berfungsi sebagai pengantar untuk menyampaikan informasi dari pengirim ke penerima. Sedangkan media pembelajaran yaitu semua bahan dan alat fisik yang digunakan untuk mengimplementasikan pengajaran dan memfasilitasi prestasi siswa terhadap tujuan pengajaran [8]. Media pembelajaran sebagai alat bantu pada

proses belajar dapat digunakan di dalam maupun di luar kelas. Media tersebut digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran [5]. Pada penelitian ini media pembelajaran yang dibuat berbasis *lectora*, yaitu alat bantu penyampai pesan yang menggabungkan dua elemen atau lebih media, meliputi teks, gambar, grafik, foto, suara, film dan animasi secara terintegrasi yang dikemas dalam sebuah *digital versatile disc*. [5,9].

Pengembangan media pembelajaran berbasis *lectora* yang berisikan langkah-langkah dan teknik *direct and indirect assistance approach* pertama ini dilakukan dalam pembelajaran senam, karena selama ini belum pernah ada pengembangan media dengan pendekatan tersebut, sehingga memiliki nilai kebaharuan yang tinggi. Ini merupakan langkah awal yang diyakini, mampu menjadikan pembelajaran senam sebagai cabang olahraga yang disukai anak didik. Selain pemanfaatan teknologi, pencapaian prestasi pembelajaran dalam senam ditentukan banyak faktor lain.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah mendesain sebuah media pembelajaran senam lantai yang memanfaatkan teknologi, sehingga diharapkan mampu menjawab permasalahan yang selama ini dihadapi. Penelitian ini sesuai dengan salah satu rancangan induk penelitian Universitas Negeri Padang terkait pengembangan media, modul dan instrument keolahragaan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan *Research and Development* yaitu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Sampel penelitian yaitu Mahasiswa PO FIK UNP sebanyak 15 orang. *Research and Development* bertujuan untuk

menemukan pengetahuan baru melalui "*basic research*" atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktisme melalui "*applied research*" yang digunakan untuk meningkatkan praktik-praktik pendidikan [12]. Dalam penelitian ini *Research and Development* dimanfaatkan untuk menghasilkan media pembelajaran *digital versatile disk*.

Berdasarkan 10 langkah pengembangan yang dikembangkan oleh Borg dan Gall, peneliti mengadopsi dalam tahapnya menjadi seperti berikut: 1) Studi Pendahuluan (penelitian dan pengumpulan data). Melakukan observasi, wawancara dan pengamatan ke lapangan, 2) Menyusun Perencanaan. Peneliti melakukan perencanaan serta menganalisis media pembelajaran yang akan dibuat, 3) Pengembangan produk awal. Peneliti memproduksi media pembelajaran. Setelah produksi selesai kemudian dilakukan validasi oleh ahli media dan ahli materi, 4) Melakukan uji coba kelompok kecil. Media yang telah direvisi berdasarkan uji coba satu lawan satu kemudian di uji cobakan pada kelompok kecil dengan jumlah peserta 12 mahasiswa, 5) Revisi Produk. Memperbaiki kesalahan dan kekurangan media, 6) Melakukan uji coba lapangan. Jumlah mahasiswa dalam uji coba kelompok operasional adalah 15 orang, 7) Merevisi produk akhir. Data hasil uji coba lapangan utama dijadikan bahan acuan dalam revisi produk dan merupakan hasil akhir dalam pengembangan media. [11]

Rancangan kerja dalam penelitian ini adalah mendesain *digital versatile disk*, kemudian divalidasi oleh ahli media dan ahli materi, kemudian dilakukan uji coba pada kelompok kecil dan kelompok besar sampai tahapan revisi produk akhir sebagai finalisasi dalam pengembangan media.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Validator yang menjadi ahli materi dan ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Dosen Senam Jurusan Pendidikan Olahraga dan mahasiswa S3 Teknologi Pendidikan UNP sekaligus sebagai guru Media dan Teknologi SMK.

Validasi dilakukan dengan memberikan bentuk media pembelajaran.

Dalam validasi ini peneliti dan ahli materi mendiskusikan mengenai kualitas materi dalam media pembelajaran. Evaluasi yang diberikan oleh ahli materi berupa uraian per item gerakan dasar disertakan dengan foto-foto langkah gerakan agar lebih terlihat, perjelas fase-fase dan kehalusan gerakan yang dilakukan. Evaluasi tahap I dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2020, dan didapat data sebagai berikut:

**Tabel 1.** Skor Aspek Kualitas Materi Pembelajaran oleh Ahli Materi Tahap I

No.	Aspek yang dinilai	Skala penilaian					Kriteria	
		1	2	3	4	5		
1.	Ketepatan Gerakan Secara Keseluruhan			√			Cukup Baik	
2.	Ketepatan Fase Gerakan			√			Cukup Baik	
3.	Kehalusan dan keindahan gerakan			√			Cukup Baik	
<b>Jumlah</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>		
<b>Jumlah skor</b>							<b>9</b>	
<b>Rerata skor</b>							<b>3</b>	Cukup Baik

Kemudian untuk validasi media dilakukan dengan memberikan bentuk media pembelajaran. Dalam validasi ini peneliti dan ahli media mendiskusikan mengenai kualitas video dan gambar dalam media pembelajaran. Evaluasi

yang diberikan oleh ahli media berupa pencahayaan ruangan perlu diperhatikan. Evaluasi tahap I dilakukan pada tanggal 25 Agustus 2020, dan didapat data sebagai berikut:

**Tabel 2.** Skor Aspek Kualitas materi Pembelajaran oleh Ahli Media Tahap I

No.	Aspek yang dinilai	Skala penilaian					Kriteria	
		1	2	3	4	5		
1.	Pencahayaan Video dan Gambar Media			√			Cukup Baik	
2.	Kejernihan Video dan Gambar Media		√				Kurang Baik	
3.	Sisi perekaman Video dan Gambar gerakan		√				Kurang Baik	
<b>Jumlah</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Jumlah skor</b>							<b>7</b>	
<b>Rerata skor</b>							<b>2,33</b>	Kurang Baik

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan produk media pembelajaran senam lantai dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah yang dilakukan dalam pengembangan media pembelajaran dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu ; tahap pendahuluan yang terdiri dari menganalisis kebutuhan, dan menentukan materi, tahap pembuatan produk awal, tahap evaluasi yang terdiri dari validasi ahli materi dan ahli media, uji coba kelompok kecil dan ujicoba lapangan. Untuk penelitian tahap awal ini, baru sampai pada tahapan ke empat (4) yaitu validasi tahap awal oleh ahli media dan ahli materi. Setelah melakukan tahap pengembangan tersebut, dihasilkan produk media pembelajaran sampai revisi tahap awal atau pertama untuk materi praktek dengan skor 3 dengan kriteria cukup baik dan untuk media dengan skor 2,33 dengan kategori kurang baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arief S. Sadiman, dkk. (2011). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Cecep Kustandi & Bambang Sutjipto. (2013). *Media Pembelajaran : Manual dan Digital*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Didi Supriadie & Deni Darmawan. (2012). *Komunikasi Pembelajaran*. 2012. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Eveline Siregar & Hartini Nara. (2011). *Teori Belajar dan Pembelajaran (cetakan kedua)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Gall. 2013. Borg, walter r. And gall, meredith d. *Education research: an introduction*, 8th edition. New york: longman inc.,
- Hedbávný Petr. 2013. "Balancing In Handstand On The Floor". Czech: Faculty of Sports Studies, Masaryk University, Brno. *Science of Gymnastics Journal*
- Kemendikbud. (2014). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Margono, Agus. Dkk. 2012. *Modul PLPG "Pendalaman Materi PENJAS"*. Surakarta.
- Nurhasan. 2014. *Implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi pada prestasi olahraga*. Prosiding seminar nasional olahraga kesehatan dan prestasi (surabaya: fk- unair:2014)
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Pengajar UPI. 2012. *Modul 2 "Pendekatan Mengajar Senam dan Hakikat Bantuan"*. File UPI. Bandung
- Zulbahri, Z. (2016). *Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan Handstand*. *Edu Research*, 5(2), 105-112.
- Zulbahri, Z., & Melinda, C. (2019, May). *Metode practice style dan guided discovery style serta keterampilan teknik dasar atlet bulutangkis*. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1).