

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA SMP NEGERI KOTA BANDA ACEH

Yudi Ikhwani¹

Abstrak

Tujuan penelitian ini antara lain: (1) mendeskripsikan potensi dan kondisi pemanfaatan model pembelajaran pendidikan jasmani sebelum melakukan pengembangan, (2) mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah ada, (3) menganalisis efektifitas pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani, (4) menganalisis efisiensi pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani, dan (5) menganalisis kemenarikan model pembelajaran kebugaran jasmani, bahan ajar, dan permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Penelitian menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri Kota Banda Aceh. Pengumpulan data menggunakan tes dan angket. Data penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan nilai gain. Kesimpulan penelitian adalah: (1). model pembelajaran kebugaran jasmani efektif digunakan untuk pembelajaran kebugaran jasmani, karena N Gain untuk hasil belajar adalah 0,60 (sangat efektif), (2) menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani yang terdiri dari: (a) langkah – langkah pembelajaran/ sintaks, (b) silabus, (c) rencana pelaksanaan pembelajaran, (d) bahan ajar, dan (e) permainan – permainan kebugaran jasmani, 3) model pembelajaran kebugaran jasmani efisien digunakan dalam materi kebugaran jasmani dengan rasio efisiensi pembelajaran sebesar 1,4 lebih besar dari 1, dan (4) model pembelajaran kebugaran jasmani menarik untuk digunakan dalam materi kebugaran jasmani dengan rata-rata skor 3,59 (sangat menarik) .

Kata Kunci : *Model Pembelajaran , Kebugaran Jasmani, Bermain.*

Abstract

The objectives of this research are: (1) to describe the potential and condition of learning model of physical education before developing, (2) to develop the existing model of physical education learning, (3) to analyze the effectiveness of physical fitness learning after using physical fitness learning model, 4) analyzing the efficiency of physical fitness learning after using the physical fitness learning model, and (5) analyzing the attractiveness of learning models of physical fitness, teaching materials, and games in physical fitness learning. Research using research and development approach. The study was conducted at SMP Negeri Kota Banda Aceh. Data collection using tests and questionnaires. The research data is analyzed descriptively quantitative and gain value. The conclusions of the study were: (1). Physical fitness learning model is effectively used for physical fitness learning, because N Gain for learning outcomes is 0.60 (very effective); (2) produces a physical fitness learning model consisting of: (a) learning / syntax steps, (b) (c) learning plan, (d) teaching materials, and (e) physical fitness games, 3) efficient physical fitness learning model used in physical fitness materials with a learning efficiency ratio of 1.4 is greater than 1, and (4) the physical fitness learning model is interesting for use in physical fitness materials with an average score of 3.59 (very interesting).

Keywords: *Learning Model, Fitness, Play.*

¹ Yudi Ikhwani, Universitas Serambi Mekkah

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, keterampilan motorik, penghayatan nilai-nilai, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang tingkat kebugaran jasmani pelajar, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,9% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara yang masuk kategori baik sekali 0%. Dari data tersebut dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani masih kurang sekali, dan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit,

Toho (2011:8). Di dalam Kurikulum Pembelajaran Pendidikan jasmani SMP terdapat Pembelajaran kebugaran jasmani, yang didalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif/ sosial. Kesegaran jasmani/ kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani

kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Menyadari arti pentingnya pembelajaran Kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa sekolah menengah pertama, maka peneliti melakukan kajian awal terhadap muatan kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah menengah pertama yang berlaku yaitu kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dan juga termuat didalam kurikulum 2013 peneliti melakukan observasi lapangan di beberapa sekolah menengah pertama untuk mengungkap lebih lanjut masalah yang ada, sehingga peneliti dapat mencari solusinya dengan menganalisis kebutuhan di lapangan

Oleh karena itu, dilakukan investigasi lebih mendalam terhadap pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama, untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat permasalahan yang dihadapi guru Penjas SMP terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah.

Penyelidikan yang telah dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan para guru Penjas SMP di lapangan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (studi pendahuluan) yang dilakukan terhadap beberapa guru penjas SMP di lingkungan Kota Banda Aceh, dari proses analisis terhadap hasil observasi dan wawancara terhadap guru pendidikan jasmani SMP di lapangan, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat menjadi

alternatif dan jalan ke luar permasalahan-permasalahan yang ada. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalankan kehidupan sehari - hari dan sebagai pembentukan fondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah menengah pertama.

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah: Mendiskripsikan potensi dan kondisi model pembelajaran pendidikan jasmani sebelum melakukan pengembangan model pembelajaran, Mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah ada, Menganalisis efektifitas pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasman, Menganalisis efisiensi pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani. Menganalisis kemenarikan model pembelajaran kebugaran jasmani, bahan ajar, dan permainan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Arif (2011:2) menyatakan bahwa pertanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang mencakup perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap afektif. Pembelajaran menurut Evelin dalam Dewi (2004: 4), pembelajaran adalah upaya menciptakan kondisi dengan sengaja agar tujuan pembelajaran dapat dipermudah (fasilitated) pencapaiannya. Dalam kegiatan

pembelajaran perlu dipilih strategi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pada setiap kegiatan pembelajaran terlebih dahulu harus dirumuskan tujuan pembelajarannya.

Bruce (2009:104), komponen-komponen dalam mencapai tujuan pembelajaran meliputi: peserta didik, pendidik, kurikulum, bahan ajar, media pembelajaran, sumber belajar, proses pembelajaran, fasilitas, lingkungan dan tujuan. Menurut Bucher dalam Samsudin (2008:8), program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang.

Pada tingkat usia Sekolah Menengah Pertama, program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang luang Husdarta (2012:34), menyatakan tujuan pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk: 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, 2) mengembangkan kepercayaan diri, 3) memperoleh dan memepertahankan derajat kebugaran jasmani, dan 4) menikmati kesenangan dan kerianggan melalui aktivitas jasmani.

Jewet dalam Agus (2009:23), mengemukakan bahwa model kebugaran pada dasarnya merupakan *subject oriented* model yang berlandaskan pada *disciplinary mastery value orientation*, namun pada perkembangan sekarang ini, model ini

seringkali merefleksikan orientasi nilai *self actualization* atau *ecological integration*, Sehingga beberapa program dari model ini merupakan mengintegrasikan pendidikan jasmani dalam kerangka konsep *healthy lifestyle* yang lebih luas dengan komponen – komponen *sosio cultural*

Corbin dalam Toho (2011:9), kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari – hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal – hal yang bersifat darurat. Tadkiroatun (2008:1), menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Selanjutnya Sofia (2005:92), menjelaskan bahwa karakteristik bermain sebagai berikut: 1) bermain adalah interaktif, 2) bermain adalah kebebasan, dan tanpa paksaan, 3) bermain adalah hal yang menarik, dan 4) bermain adalah terbuka (tidak terbatas), imajinatif, ekspresif, kreatif dan berbeda (berlainan).

Atas dasar teori – teori di atas maka model pembelajaran kebugaran dikembangkan pada materi kebugaran jasmani, meskipun karakteristik materi kebugaran jasmani berbeda dengan materi pendidikan jasmani pada umumnya, namun secara substansi pembelajaran kebugaran jasmani juga dapat diajarkan melalui aktivitas bermain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Research and Development* (R&D) atau penelitian pengembangan. Menurut Borg & Gall

(2003:772), penelitian pengembangan adalah penelitian yang berorientasi untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh, sampel diambil dengan menggunakan teknik *sampling purposiv* pada subjek uji coba tahap I, dan *stratified random sampling* pada subjek uji coba tahap II. Langkah – langkah dalam penelitian ini meliputi: 1) Pengumpulan Data, 2) Perencanaan, 3) Produk Awal, 4) Validasi dan uji coba produk tahap I, 5) Revisi produk awal, 6) Uji Coba lapangan, dan 7) Produk Akhir.

1. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada tahap penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian pengembangan ini adalah:

- 1) Hasil *pretest* dan *posttest* untuk memperoleh data peningkatan hasil belajar dan efektifitas penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.
- 2) Efisiensi penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain dilihat berdasarkan waktu lamanya pembelajaran yang dilakukan hingga tuntas.
- 3) Penggunaan angket dilakukan untuk memperoleh data kemenarikan penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani.

2. Teknik Analisis Data

Uji Validasi Desain. Instrumen penilaian uji ahli baik oleh ahli desain pembelajaran, ahli materi pembelajaran penjas dan ahli evaluasi pembelajaran penjas, mengikuti skala Likert yang memiliki 4 pilihan jawaban sesuai konten pertanyaan. Dari penilaian tersebut kemudian dilihat skor rata-ratanya kemudian diinterpretasikan kelayakannya. Uji Coba Produk Tahap I Instrumen penilaian uji coba produk tahap I memiliki 4 skala penilaian. Penilaian kelayakan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan

bermain menurut penilaian calon pengguna (siswa) ini berdasarkan jumlah jumlah skor yang diperoleh kemudian dibagi dengan jumlah total skor dan hasilnya dikalikan dengan banyaknya pilihan jawaban. Skor penilaian tersebut dapat dicari dengan menggunakan rumus:

$$\text{Skor Penilaian} = \frac{\text{jumlah skor pada instrumen}}{\text{jumlah skor tertinggi}} \times 4$$

Kemudian skor penilaian dikonversi menjadi beberapa tingkat kelayakan yaitu seperti tersaji pada tabel berikut ini:

Tabel Penilaian Kualitas Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan pendekatan bermain

Skor Penilaian	Rerata Skor	Klasifikasi
4	3,26 - 4,00	Sangat Baik
3	2,51 - 3,25	Baik
2	1,76 - 2,50	Kurang Baik
1	1,01 - 1,75	Tidak Baik

Efektifitas diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest*, dengan uji gain ternormalisasi. Rata-rata gain ternormalisasi didapatkan dari rata-rata *posttest* dikurangi dengan rata-rata *pretest* dibagi dengan nilai maksimum

dikurangi dengan rata-rata *pretest*. Hasil perhitungan diinterpretasikan dengan menggunakan indeks gain <g>, menurut klasifikasi oleh Hake ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel Nilai Indeks Gain Ternormalisasi dan Klasifikasinya

Indeks Gain Ternormalisasi	Klasifikasi
$\langle g \rangle \geq 0.70$	Tinggi
$0.30 \leq \langle g \rangle < 0.70$	Sedang
$\langle g \rangle < 0.30$	Rendah

Pengukuran efisiensi penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani dilakukan dengan cara melihat waktu pembelajaran hingga dicapai ketuntasan siswa dalam mempelajari materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengujian tersebut akan diperoleh rasio dari perbandingan waktu yang disediakan (waktu yang diperlukan berdasarkan perencanaan pembelajaran) dengan waktu yang digunakan oleh siswa. Jika rasio waktu

yang dipergunakan lebih dari 1, maka pembelajaran dikatakan efisiensinya tinggi, begitu juga sebaliknya.

Data kemenarikan media diperoleh dari uji lapangan kepada siswa sebagai pengguna. Angket respon terhadap penggunaan produk dinilai menggunakan skala bertingkat (*rating scale*) yang memiliki 4 pilihan jawaban. Selanjutnya daya tarik diklasifikasikan menjadi sangat menarik, menarik, kurang menarik, dan tidak menarik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum proses pengembangan produk, terlebih dahulu peneliti melakukan analisis kebutuhan melalui observasi dan wawancara terhadap siswa dan guru penjas Sekolah menengah pertama di kabupaten pesawaran. Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, guru penjas membutuhkan perencanaan pengembangan model pembelajaran penjas untuk pembelajaran kebugaran jasmani.

Perencanaan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani disesuaikan dengan hasil analisis kebutuhan. Tahapan perencanaan meliputi penentuan tujuan dan kompetensi dasar yang hendak dicapai, menentukan materi pokok yang selanjutnya dijabarkan dalam silabus dan rencana pelaksanaan pembelajaran serta penyusunan sintak model pembelajaran kebugaran jasmani.

Model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain disusun berdasarkan beberapa prinsip dan teori belajar antara lain: 1) behavioristik stimulus respon, karena pembelajaran pendidikan jasmani

didominasi domain psikomotor, model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain dapat menguatkan tanggapan/respon siswa terhadap pembelajaran, dan 2) teori perkembangan mental piaget konstruktivistik, karena dalam model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain, pembelajaran dirancang untuk memfasilitasi dalam membangun pengetahuan sendiri, dan dibangun melalui pengalaman, pengamatan latihan dan pemahaman lewat permainan kebugaran jasmani.

Pengembangan sintak pembelajaran model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain menghasilkan suatu prinsip pembelajaran yang memanfaatkan berbagai aktivitas bermain untuk mencapai tujuan belajar. Ciri khas model ini terletak pada modifikasi pembelajaran penjas dan pemanfaatan aktivitas bermain sebagai strategi pembelajaran.

Setelah produk awal selesai dikembangkan, selanjutnya dilakukan uji ahli, uji coba satu-satu, dan uji coba kelompok kecil. Draft awal model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain diajukan ke ahli desain, ahli materi penjas, dan ahli evaluasi mata pelajaran penjas, dan dari proses tersebut peneliti menerima masukan-masukan dan saran. Masukan-masukan terhadap model pembelajaran dijabarkan sebagai berikut: 1) untuk desain model pembelajaran harus di buat pertahap, 2) berdasarkan penilaian para ahli materi terhadap skala nilai, terlihat bahwa

total nilai draf awal model pembelajaran telah memenuhi persyaratan kelayakan untuk diujicobakan dilapangan.

Setelah dilakukan revisi produk sesuai dengan saran dan komentar pada hasil uji coba, selanjutnya dilakukan uji lapangan dilakukan untuk mengetahui efektivitas, efisiensi, dan kemenarikan model pembelajaran yang telah dikembangkan. Untuk melihat efektivitas produk yang digunakan, produk diujicobakan kepada 96 siswa pada 3 sekolah yang telah melaksanakan kurikulum 2013. Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan pembelajaran sebagai pembelajaran dalam materi kebugaran jasmani dilihat dari rata – rata perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani pada materi kebugaran jasmani, hasil uji lapangan terhadap pembelajaran memperoleh N gain sebesar 0,60. Berdasarkan kriteria tingkat efektivitas, hasil penggunaan pembelajaran sangat efektif digunakan dalam materi kebugaran jasmani untuk siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh.

Uji efisiensi digunakan bertujuan untuk melihat efisiensi penggunaan waktu pembelajaran menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani pada materi kebugaran jasmani dalam mencapai tujuan pembelajaran, uji efisiensi dihitung dengan cara membandingkan waktu pembelajaran yang ditetapkan sesuai dengan waktu yang disediakan dalam silabus dengan waktu yang digunakan pada saat

pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.

Waktu yang seharusnya digunakan sesuai dengan silabus adalah 240 menit (6 kali pertemuan, tiap pertemuan 40 menit), sedangkan waktu yang digunakan pada saat pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah 170 menit, hal ini berarti memiliki nilai rasio 1,4 ($240/170$). Nilai rasio ini lebih besar dari 1, artinya model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah efisien digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani

KESIMPULAN

Setelah diuji coba lapangan pada subjek uji coba yaitu 3 guru mata pelajaran penjas, model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah sangat menarik, hal ini ditunjukkan oleh skor rata-rata dari sub indikator strategi pengorganisasian adalah 3,67 (sangat menarik). Selanjutnya, dari sub indikator strategi penyampaian skor rata-rata adalah 3,33 (menarik), dan dari sub indikator strategi pengelolaan pembelajaran skor rata-rata 3,78(sangat menarik), Secara keseluruhan daya tarik pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain ini sangat menarik dengan skor rata-rata 3,59 (sangat menarik).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim. 2011. Bab III Metode Penelitian. *Laporan penelitian*, diambil dari repository.upi.edu pada 12 November 2012.
- Agus Mahendra, 2009. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Makalah Bahan Penataran.
- FPOK.UPI, Makalah tersedia dalam . <http://www.file.upi.edu/direktori/fpok/>. di unduh pada 1 september 2013.
- Arief Sadiman. 2011. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. PT RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Borg W.R., and Gall M.D. 2003. *Education research (ed.)*. New York: Longman Inc.
- Bruce Joyce. 2009. *Model of Teaching*. USA : Pearson.
- Dewi Salma Prawiradilaga dan Eveline Siregar, 2004. *Mozaik Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Hake, R.R. 2007. "Design-Based Research in Physics Education Research: A Review," in A.E. Kelly, R.A. Lesh, & J.Y. Baek, eds. (in press), *Handbook of Design Research Methods in Mathematics, Science, and Technology Education*. *Jurnal*, diambil dari <http://www.physics.indiana.edu/~hake/DBR-Physics3.pdf> pada 9 September 2013.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin, 2008, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera.
- Sofia Hartati. 2005. *Perkembangan belajar pada anak usia dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Tadkirotun Musfiroh. 2008. *Cerdas melalui bermain: Cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Toho Cholik Mutohir. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter*. Jakarta: Sport Media.