

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V

Amirzan¹⁾

¹⁾Universitas Jabal Ghafur

email: amirzan@unigha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan gerak dasar lokomotor dimana suatu hal yang berkaitan dengan gerak dasar manusia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan mengacu pada metode yang dikemukakan oleh Borg dan Gall pada tahun 1883. Berdasarkan hasil uji efektifitas produk model, terbukti secara empiris bahwa hasil ujian produk berupa model pembelajaran gerak dasar lokomotor bagi siswa Sekolah Dasar kelas V memiliki tingkat efektifitas yang sangat baik. Hasil uji-t menurut hasil amatan ulangan terhadap pengembangan model pembelajaran gerak dasar lokomotor (PGDL) dengan indikator lari, jalan, lompat, loncat dan merayap yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana yang bersifat perorangan, berpasangan, beregu dan klasikal dimana menunjukkan bahwa t_{hitung} pada kedua tes tersebut lebih besar dari t_{tabel} . Dengan kata lain, model pembelajaran gerak dasar lokomotor ini efektif untuk menunjang proses pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar kelas V.

Kata Kunci: pengembangan, pembelajaran gerak dasar lokomotor

Abstract

This study aims to develop locomotor base motion where a matter related to basic human motion. The method used in this study is a development research with reference to the method put forward by Borg and Gall in 1883. Based on the results of product model effectiveness test, empirically proven that the results of product testing in the form of learning model of locomotor base motion for grade V Elementary school students excellent level of effectiveness. The result of t-test according to the result of repetition on the development of locomotor base motion learning model (PGDL) with running, path, jump, jump and crawling indicator which is packaged in simple game of individual nature, paired, team and classic which shows that t-count in both tests is greater than t-table. In other words, this locomotor basic motion learning model is effective to support the learning process of PJOK in grade V.

Keywords: development, learning locomotor base movement

PENDAHULUAN

Gerakan multilateral adalah bentuk dari keseluruhan gerak dasar manusia seperti; gerak lokomotor atau gerakan berpindah tempat yakni berjalan, melompat, merayap berguling, selanjutnya gerak non lokomotor adalah gerakan yang tanpa berpindah tempat tetapi menggerakkan kemampuan kelentukan sendi ke segala arah seperti meliukkan badan, memutar bahu, mengangkat kaki,

melakukan gerakan keseimbangan dengan berbagai bentuk gerakan kelentukan dan selanjutnya gerak lokomotor adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat seperti menendang bola, melempar benda dan dalam bentuk permainan dengan alat lainnya (Bompa dan Haff, 1999:3).

Mengatakan pembangunan fisik multilateral fisik: Olahraga pembangunan fisik yang spesifik, atau general fitness

seperti yang juga kita kenal, memberikan latihan dasar untuk sukses dalam semua olahraga. Jenis sasaran pembangunan peningkatan kemampuan biomotor dasar, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi. Atlet yang mengembangkan dasar yang kuat akan dapat mentoleransi lebih baik kegiatan-kegiatan latihan olahraga spesifik dan pada akhirnya memiliki potensi yang lebih besar untuk pengembangan atlet.

Kesemua gerakan tersebut harus diterapkan dalam proses belajar mengajar matapelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di kelas V dan hal ini sesuai dengan kurikulum, guru berusaha agar aktifitas belajar dapat berlangsung dengan suasana yang menyenangkan dan nyaman bagi siswa, sehingga siswa tidak merasa bosan dalam berolahraga yang dapat berdampak lebih banyak siswa menempatkan dirinya sebagai penonton dari pada ikut terlibat aktif (Suherman dan Sartono, 2008: 4).

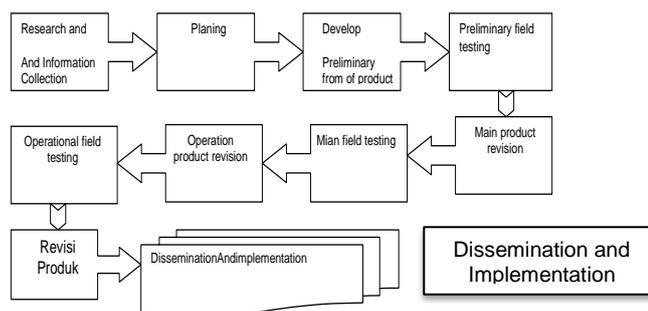
Menyatakan, seharusnya guru membangun kondisi dimana seluruh anak terlibat aktif mengembangkan potensi fisiknya dalam suasana yang menyenangkan, saling menghargai, saling mendukung, bekerja sama, toleransi, disiplin dan sportif untuk menggali dan melakukan pengalaman gerak seluas-luasnya untuk membina potensi motorik mereka kelak.

Maka beberapa aktivitas yang seringkali diberikan dalam suatu program pendidikan jasmani adalah: aktivitas lokomotor, mengontrol obyek, kesegaran jasmani, aktivitas sosial, "*body management*", permainan, dan keterampilan olahraga. Pada Sekolah Dasar baik di wilayah UPTD (Unit Pelayanan Tingkat Dasar) Kecamatan Kota Sigli Kabupaten Pidie Propinsi Aceh

merupakan basis untuk pengembangan setiap pola-pola pembelajaran yang dianggap baru terutama untuk matapelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan karena merupakan pusat kota kabupaten, artinya bahwa guru penjas orkes dan guru kelas di kecamatan kota selalu paling awal menerima pembinaan atau penataran setiap perubahan sistem yang baru didunia pendidikan terutama berkaitan dengan perubahan kurikulum maupun perubahan aturan dan sistem pendidikan, sehingga secara menyeluruh di semua Sekolah Dasar selalu akan berpedoman berdasarkan pemahaman pembelajaran yang dimiliki oleh guru kelas atau guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah percontohan maupun sekolah unggul yang ada, dengan demikian dapat difahami adanya perbedaan yang harus diupayakan menjadi satu kesatuan sistem yang baik untuk dipedomani oleh para guru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan yakni dengan mempedomani *draft* model yang dikemukakan oleh Borg and Gall tahun 1983, dengan sepuluh langkah untuk pengembangan dimulai dari; (1) Melakukan penelitian pendahuluan (prasurvei), (2) Perencanaan, (3) Mengembangkan jenis/bentuk produk awal, (4) Melakukan uji coba lapangan, (5) Melakukan revisi produk utama, (6) Uji coba lapangan utama (lebih luas), (7) Revisi terhadap produk operasional, (8) Uji lapangan oprasional (uji kelayakan), (9) Revisi terhadap produk akhir (revisi final) dan, dan (10) Mendesiminasikan dan mengimplementasikan produk.



Gambar 1.Tahap Pengembangan Model *Borg and Gall* (Borg, W.R. & Gall, M.D, 2005: 590)

Namun secara garis besar dibagi dalam tiga tahap pengembangan yakni; (1) tahap identifikasi dan analisis kebutuhan, (2) tahap pengembangan design dan draf model, dan (3) tahap pengujian (tinjauan ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan). Uji coba kelompok kecil dilakukan di SD Negeri 2 Percontohan Tjue, uji coba lapangan juga dilakukan di SD Negeri 2 Percontohan Tjue dan siswa SDS Unggul Iqra'. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi, kuesioner dan observasi serta tes dan non tes, bertujuan untuk menguji kepraktisan dan keefektifan model yang dianalisis secara deskriptif dengan kriteria uji sebagai berikut: a. Model PGDL dikatakan valid, apabila: (1) Lebih dari setengah (50%) validator menyatakan bahwa pembelajaran ini didasari oleh teoritik yang kuat. (2) Lebih dari setengah (50%) validator menyatakan bahwa komponen-komponen model pembelajaran ini secara konsisten saling berkaitan. (3) Hasil uji coba menunjukkan komponen model pembelajaran ini yang saling berkaitan. (Ratuman, dalam Ardana, 2007: 101). b. Model PGDL dikatakan praktis apabila: (1) Lebih dari setengah (50%) validator memberi pertimbangan bahwa model pembelajaran ini dapat diterapkan di kelas, Guru menyatakan dapat menerapkan model pembelajaran ini di kelas dan Tingkat keterlaksanaan model

pembelajaran ini harus tinggi. c. Model PGDL dikatakan efektif, jika memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) Aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran tergolong tinggi. (2) Prestasi belajar siswa tergolong baik yakni minimal 85% hasil belajar siswa berada pada kategori baik, dan memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) 85% dari seluruh siswa. (3) Minimal 85% siswa memiliki tanggapan positif. Tanggapan positif dicirikan oleh jawaban siswa mayoritas 4 dan 5 sedangkan tanggapan negatif dicirikan oleh jawaban siswa 1, 2, dan 3 dalam skala lima. (Ardana, 2007: 104)

Pada uji coba kelompok besar (uji lapangan) yakni pada evaluasi tahap III, pengujian dilakukan dengan studi eksperimen, untuk menganalisa efektivitas model PGDL pada mata pelajaran penjasorkes Kelas V SD. Eksperimen dilakukan dengan cara membandingkan keadaan sebelum dan sesudah menerapkan PGDL (*before-after eksperimen*). Uji coba kelompok besar dilaksanakan pada jumlah siswa yang lebih banyak dan lebih heterogen dan dilakukan dua kali. Untuk mengetahui efektivitas model PGDL dalam meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD, maka *design* data dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial dengan *uji-t* menggunakan jasa

bantuan komputer SPSS 20,00 pada taraf signifikansi (α) = 0,05.

Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan penelitian lapangan adalah sebagai berikut: (1) menetapkan kelompok subyek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test*; (3) mencobakan model pembelajaran gerak dasar lokomotor (PGDL); (4) melaksanakan *post-test*; (5) mencari skor rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*, lalu membandingkan keduanya; (6) menentukan uji normalitas data serta menentukan homogenitas data; dan (7) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (*uji-t*) amatan ulangan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model pembelajaran.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil validasi uji ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan, maka pada dasarnya pengembangan model pembelajaran PGDL telah memenuhi kriteria atau syarat penerapan suatu model pembelajaran yakni: sintaksis (*syntax*), sistem sosial (*social system*), prinsip reaksi (*principles of reaksi*), sistem pendukung (*support system*), serta dampak instruksional dan dampak pengiring (*instructional and nurturant effects*).

Model PGDL juga telah memenuhi syarat validitas, praktis, dan efektif, dimana hasil penelitian menunjukkan: a. Secara umum atau 90% validator menyatakan draft awal model PGDL didasari atas teori yang kuat, b. Semua validator (90%) menyatakan komponen-komponen model memiliki keterkaitan yang saling mendukung antara yang satu dengan yang lainnya. Dengan demikian *draft* model awal model PGDL telah memenuhi kriteria validitas, c. Model

dinyatakan praktis, karena secara umum atau 80% validator menyatakan model PGDL dapat diterapkan di lapangan atau di kelas V, artinya guru dapat menerapkan bentuk-bentuk permainan pada model-model pembelajaran ini baik di kelas maupun di lapangan. d. Hasil uji coba kelompok kecil secara keseluruhan rerata keterlaksanaan model adalah = 85,90 % yang berarti bahwa tingkat keterlaksanaan model berada pada kategori "sangat tinggi",

Efektivitas model PGDL, dari hasil uji coba kelompok kecil yang terlihat dari aktivitas siswa, hasil belajar dan tanggapan siswa terhadap model telah memenuhi persyaratan yang mana rerata aktivitas siswa = 91,64 Setelah dikomversikan ke dalam tabel penggolongan aktivitas belajar siswa, sehingga untuk perolehan nilai rerata tersebut tergolong dalam kategori aktivitas belajar pada kriteria sangat tinggi.

Hasil uji lapangan dan uji produk, tingkat signifikansi keefektifan model berada di daerah penerimaan hipotesa atau berada di bawah $\alpha = 0,05$, dengan demikian hasil uji efektifitas model, terbukti secara empiris hasil produk berupa model pembelajaran gerak dasar lokomotor (PGDL) untuk siswa Sekolah Dasar kelas V memiliki efektifitas yang sangat baik.

Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji-t amatan ulangan terhadap kegiatan pengembangan dari (PGDL) ini, dengan indikator permainan yang mengarah pada kegiatan berlari, berjalan, melompat, meloncat, merayap, dalam bentuk permainan perorangan, berpasangan, beregu dan klasikal, Sedangkan manfaat model terhadap gerakan yang menunjukkan bahwa t_{hitung} pada kedua tes tersebut lebih besar dari t_{tabel} . Dengan kata lain, model pembelajaran gerak dasar lokomotor

dengan bentuk-bentuk permainan yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kemampuan dan pengayaan gerak bagi siswa.

Berdasarkan analisis yang dikemukakan di atas, maka model pembelajaran PGDL telah memenuhi kriteria yakni valid, praktis dan efektif, artinya model PGDL adalah suatu model yang menciptakan sebuah pembelajaran PJOK yang dilandasi oleh teori yang kuat, komponen model yang saling berkaitan antara satu sama lain, dapat diimplementasikan secara praktis di kelas atau di lapangan, dapat meningkatkan minat serta prestasi belajar siswa untuk berperan dan berpartisipasi aktif dalam setiap aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah.

Dengan mengikuti alur pembelajaran kooperatif *type* STAD dan sintaksis pembelajaran, maka telah tampak serta mengikuti enam fase atau tahapan pembelajaran yakni sebagai berikut; 1) menyampaikan tujuan, mempersiapkan dan memotivasi siswa (*present goals and set*). 2) menyaji/menyampaikan informasi (*present information*), 3) mengorganisasikan kedalam kelompok-kelompok belajar (*organize student into learning team*), 4) membimbing kelompok bekerja dan belajar (*assist team work and study*), 5) Evaluasi (*test on the materials*) dan, 6) memberikan penghargaan (*provide recognition*).

Berikut akan disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain: 1) adanya kejelasan sintaksis, sistem sosial dan sistem pendukung, kejelasan prinsip reaksi, terlaksananya harapan dampak instruksional dan dampak pengiring pada anak 2) memberikan pemahaman gerak bagi anak didik, 3) anak sangat gembira, 4) permainan dilakukan dari hal yang mudah

ke yang sulit. 5) tingkat kompetisi yang tinggi 6) repetisi atau pengulangan gerakan dari materi yang diajarkan lebih banyak. 7) peserta didik dituntut berfikir secara cepat dan tepat, ketika dia diberi pertanyaan terhadap materi pembelajaran., 8) alokasi waktu yang tersedia bisa dimanfaatkan secara optimal.

Pembelajaran gerak dasar lokomotor (PGDL) dengan indikator berlari, berjalan, melompat, meloncat dan merayap dalam bentuk permainan secara perorangan, berpasangan, beregu dan klasikal. Kelemahan yang harus diperbaiki pada penelitian yang mendatang perlu adanya revisi pada bagian tertentu antara lain adalah : 1) menentukan tingkat kesulitan dari masing-masing gerakan, 2) Variasi gerakan diperbanyak dengan tingkat kesukaran yang variatif, dan 3) menciptakan berbagai model-model permainan yang lebih merangsang anak untuk menyukai kegiatan pembelajaran gerak dasar *lokomotor* ini.

SIMPULAN

Adapun yang menjadi kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Pada dasarnya pengembangan model pembelajaran PGDL telah memenuhi kriteria syarat penerapan suatu model pembelajaran yakni: sintaksis (*syntax*), sistem sosial (*social system*), prinsip reaksi (*principles of reaksi*), sistem pendukung (*support system*), serta dampak instruksional dan dampak pengiring (*instructional and nurturant effects*). Sehingga model ini dapat meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK di sekolah.
2. Bahwa komponen model saling berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya, yang artinya model dinyatakan telah valid dari kegiatan

uji coba. Sedangkan untuk kepraktisan model dilihat dari nilai rerata keterlaksanaan dari model adalah = 85,90 % yang berarti bahwa tingkat keterlaksanaan model berada pada kategori "sangat tinggi". Sedangkan keefektifan model menunjukkan bahwa nilai rerata aktivitas siswa yakni = 91,64 setelah dikomversikan ke dalam tabel penggolongan aktivitas belajar siswa, maka nilai tersebut tergolong dalam kategori aktivitas belajar "sangat tinggi".

3. Mempedomani persentase hasil tanggapan siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran PJOK, secara keseluruhan tanggapan siswa tergolong pada kategori positif. Ini membuktikan pembelajaran PGDL telah membuat siswa belajar lebih semangat, tidak kaku, sesuai dengan cara belajar siswa, berani bertanya, tidak bosan, menyenangkan, menciptakan percaya diri dan lebih mudah memahami materi. maka pembelajaran penjasorkes PGDL ini layak dan efektif untuk diterapkan.

SARAN

1. Secara umum guru sangat membutuhkan berbagai macam model pembelajaran gerak dasar lokomotor yang variatif terutama dengan bentuk bentuk permainan sederhana.
2. Pola pembelajaran yang selama ini kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik telah dapat diatasi dengan adanya pengembangan model pembelajaran gerak dasar (PGDL) ini.
3. Berdasarkan pada pentahapan penelitian dan pengembangan yang

menghasilkan produk berupa model pembelajaran gerak dasar lokomotor untuk siswa Sekolah Dasar kelas V, didapatkan bahwa secara keseluruhan produk ini efektif dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini bisa dilihat dari pembahasan hasil analisis uji coba produk, bahwa dari segi keberadaan produk (tingkat urgensi, kebermanfaatan dan kepraktisannya) dan tingkat efisiensi (waktu, kesempatan, tenaga dan biaya), serta tingkat kejelasannya, maka produk ini merupakan solusi yang tepat untuk digunakan.

4. Produk pengembangan ini merupakan alat yang digunakan untuk pembelajaran gerak dasar lokomotor. Maka dalam pemanfaatannya sangat perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi setiap sekolah, tingkat keberagaman, pengalaman dan kompetensi pengguna, artinya produk ini diterapkan tidak harus sama, bentuk atau pola permainan dan waktu antara satu sekolah dengan sekolah lainnya, akan tetapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan.
5. Diharapkan pada kegiatan pengembangan tahap yang selanjutnya perlu pengkajian tingkat relevansi bentuk model yang diharapkan agar lebih bervariasi, inovatif dan merangsang siswa untuk lebih antusias mengikuti proses pembelajaran khususnya pada materi gerak dasar lokomotor biasanya dianggap siswa suatu kegiatan yang membosankan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O. Tudor dan G. Gregory Haff, (1999). *Periodization Teory and Methodologi of Training*. USA: Human Kinetict.
- Adang Suherman dan Hadi Sartono. (2008). *Perkembangan Gerak Dasar Lokomotif bagi Anak SD*. CV. Alfabeta. Bandung.
- Ratiman dan Ardhana. (2007). *Pengaruh Gerak Dasar Lokomotor*. PT. Inna Publikatama. Jakarta.
- Trianto. (2007). *Konsep Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor*. CV.
- W.R Borg & Gall, M.D. Gall. (2005). *Education Research: An Introduction, Eighth Edition*. New York: Longman.