

PENGEMBANGAN ALAT BANTU UNTUK KETERAMPILAN SALTO DEPAN

Sani Gunawan¹, Haikal Millah², Fegie Rizkia Mulyana³

¹⁻³ Jurusan Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi,

sanigunawan@unsil.ac.id, haikal@unsil.ac.id, fegierizkiamulyana@unsil.ac.id

Abstrak. Penelitian yang sudah dilaksanakan bertujuan untuk mengembangkan alat bantu pembelajaran khususnya untuk keterampilan salto depan senam lantai. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk dijadikan bahan kajian dalam diskusi kelas, seminar dan forum diskusi lainnya yang khusus mengkaji mengenai permasalahan pembelajaran dan metode melatih senam lantai. Hal mendasar yang melandasi penelitian ini adalah untuk memperkaya keilmuan melalui penelitian di bidang pengajaran khususnya pengajaran senam lantai untuk keterampilan salto depan. Hal ini merupakan cara praktis untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa melalui pengembangan media atau alat bantu pembelajaran salto depan. Dalam penelitian ini aspek yang diambil adalah media pembelajaran yaitu pengembangan alat bantu atau sebuah alat yang berguna untuk mempermudah proses pembelajaran pada mata kuliah senam lantai. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) yang dikembangkan oleh Sukmadinata dkk. Penelitian ini diharapkan nantinya menghasilkan produk awal yang akan diuji keefektifannya ditahun berikutnya serta munculnya upaya-upaya yang tepat dalam memberikan pengajaran senam lantai dengan penggunaan alat bantu khususnya untuk keterampilan salto depan.

Kata Kunci : Pengembangan Alat Bantu, Salto Depan.

PENDAHULUAN

Seorang pengajar atau Dosen dituntut kreatif dan inovatif dalam menggunakan berbagai strategi, metode bahkan media atau alat bantu dalam proses belajar mengajarnya. Hal ini dimaksudkan agar tujuan pembelajaran bisa tercapai yakni mencakup ketiga aspek yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor khususnya dalam tujuan pembelajaran senam. Menurut Werner (2012:5) senam dapat diartikan “sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Senam dalam penelitian ini yaitu senam dalam lingkup pendidikan, seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (2001:21) “senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan kependidikan”.

Adapun tujuan dari pembelajaran senam sebagai berikut :

1. Meningkatkan kelentukan, kekuatan, daya tahan, keterampilan dan efisiensi gerakan. (Ranah psikomotor)
2. Mempertahankan dan meningkatkan sikap dan gerak yang baik (Ranah psikomotor)
3. Menambah kemampuan mempelajari motor-skill. (Ranah psikomotor)
4. Menambah kesanggupan untuk menilai bagaimana gerak itu seharusnya. (Ranah afektif)
5. Mengembangkan sifat-sifat kejiwaan/mental-spiritual (percaya diri, sukabergaul, penuh inisiatif, keberanian). (Ranah afektif)
6. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang

faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan pernapasan, peredaran darah, perencanaan. (Ranah kognitif)

7. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya fitness. (Ranah kognitif)(Mahendra : 2000).

Disamping tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, seorang Dosen pun harus kreatif dan inovatif memikirkan bagaimana sebuah pembelajaran supaya berjalan efektif dan efisien baik dari sebuah perencanaan, pengembangan isi pelajaran, cara memotivasi, mengorganisasi alat serta kemampuan mengevaluasi setiap kekurangan atau kesalahan yang terjadi pada proses belajar mengajar dengan demikian hasil belajar pun akan tercapai dengan baik.

Pembelajaran senam lantai, didalamnya banyak hambatan yang sering ditemui diantaranya kesulitan mahasiswa dalam memahami dan mempelajari teknik dasar pada nomor senam lantai, baik untuk teknik dasar sampai teknik yang kompleks sekalipun, kurangnya keberanian mahasiswa dalam melakukan tugas gerak hal ini sangat berhubungan dengan faktor keselamatan dan pemberian bantuan, serta minimnya fasilitas atau alat bantu yang bisa membantu dalam melakukan gerak baik dari segi keselamatan juga kenyamanan saat melakukan tugas gerak. Tidak setiap anak belajar dengan cara yang sama, demikian juga seorang dosen tidak akan sama dalam memberikan perlakuan baik kepada sekelompok anak ataupun salah satu anak. Karena setiap anak berbeda latar belakang psikologisnya, berbeda kemampuan motoriknya. Ada anak yang inisiatif, suka menolong, berani, percaya diri, tetapi sebaliknya egoisme, pesimis, rasa

takut, pemalas, kurang percaya diri dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

Pendekatan yang harus dilakukan oleh seorang pengajar atau Dosen untuk mengatasi berbagai hambatan yang disebutkan diatas, yaitu memberikan pengaruh positif, memberikan sebuah keyakinan dalam setiap gerakan yang dilakukan, disertai penggunaan alat bantu yang berguna sebagai bentuk pertolongan atau bantuan agar anak merasa aman dan nyaman dalam melakukan keterampilan salto depan. Cara memberikan pertolongan dalam pembelajaran senam yang sering dilakukan ada 2 macam, yakni dengan alat bantu dan pertolongan Dosen atau teman sejawat. Sejalan dengan paham tersebut, Titting (2017,122) mengatakan “dibutuhkan sebuah media yang lebih efektif dan efisien untuk pembelajaran senam lantai”, alat bantu yang biasa digunakan dalam pembelajaran senam yaitu dengan menggunakan alat bantu sabuk dengan ukuran panjang 2,5-3 meter, diikatkan pada pinggang yang melakukan tugas gerak dengan ditolong oleh dua orang teman memegang ujung sabuk. Namun dalam hal ini jalannya gerakan maupun ruang gerak penolong terbatas dikarenakan keterbatasan jangkauan dari panjang sabuk tersebut. Hal tersebut menjadi dasar pemikiran dan menjadi motif untuk melakukan terobosan, yaitu salah satunya dengan membuat dan mengembangkan alat bantu yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik materi yang diajarkan guna mencapai tujuan dan hasil belajar yang diharapkan.

Berdasarkan pada permasalahan yang dikemukakan di atas, maka peneliti mencoba mengembangkan alat bantu untuk keterampilan salto depan

pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi.

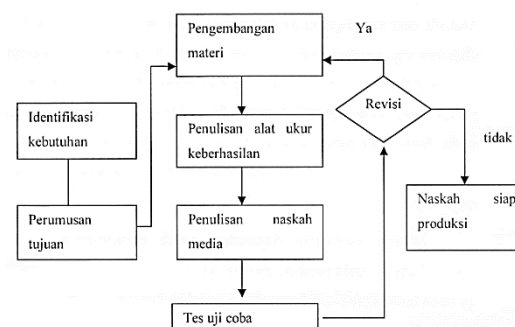
METODE

Menurut Gay (1990), penelitian pengembangan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan suatu produk yang efektif untuk digunakan sekolah, dan bukan untuk menguji teori. Sedangkan menurut Borg & Gall (1983), penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar belakang dimana produk itu akan dipakai, dan melakukan revisi terhadap hasil yang diperoleh dari uji coba lapangan. Penelitian pengembangan jrga didefinisikan sebagai kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria konsistensi dan keefektifan secara internal.

Sugiyono (2011:407) mengatakan bahwa Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Tujuan utama Penelitian dan Pengembangan bukanlah mengkaji atau merumuskan teori, melainkan menghasilkan suatu produk yang efektif. Produk ini dikaji kembali melalui penelitian lapangan yang berbentuk uji coba pemakaian produk sampai dengan mencapai keyakinan dimana produk tersebut dapat berguna.

Penelitian yang akan dilakukan merujuk pada metode penelitian dan

pengembangan *Research and Development (R&D)* dari Borg dan Gall (2003 : 570).



Gambar 1. Bagan metode penelitian & pengembangan

Sumber: Borg dan Gall, 2003

Penelitian.

Langkahnya dimulai dari:

1. Penelitian dan pengumpulan data (*Research and information collection*); Pada penelitian dan pengumpulan data ini dilakukan analisis kebutuhan, studi literatur, dan penelitian skala kecil.
2. Perencanaan (*Planning*); Pada tahap perencanaan dilakukan identifikasi kemampuan yang diperlukan untuk pelaksanaan penelitian, membuat rumusan tujuan yang hendak dicapai, membuat desain atau langkah-langkah penelitian, dan merencanakan kemungkinan pengujian di lingkup terbatas.
3. Pengembangan produk awal atau draft (*Develop preliminary form of product*); Pengembangan produk ini meliputi penyiapan bahan ajar, proses pembelajaran, dan instrumen evaluasi.
4. Ujicoba lapangan awal (*Preliminary field testing*); Ujicoba lapangan awal atau ujicoba terbatas dilakukan pada 1-3 sekolah menggunakan 6-12 subjek. Selama ujicoba

- dilakukan observasi, wawancara, dan pengedaran angket. Tujuannya adalah untuk mendapatkan evaluasi kualitatif terhadap produk yang dikembangkan.
5. Merevisi produk utama (*Main product revision*); Revisi produk utama dilakukan berdasarkan temuan-temuan pada ujicoba lapangan awal.
 6. Ujicoba lapangan utama (*Main field testing*); Ujicoba ini dilakukan pada 5-15 sekolah dengan 30-100 subjek. Data kuantitatif tentang penampilan pengajar, sebelum dan sesudah menggunakan model dikumpulkan. Data yang diperoleh, selanjutnya dievaluasi dan kalau mungkin dibandingkan dengan kelompok kontrol.
 7. Penyempurnaan produk operasional (*Operational product revision*); Penyempurnaan produk operasional dilakukan berdasarkan temuan-temuan ketika melaksanakan ujicoba lapangan utama.
 8. Ujicoba lapangan operasional (*Operational field testing*); Ujicoba ini dilakukan pada 10-30 sekolah dengan melibatkan 40-200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, observasi, dllnya.
 9. Penyempurnaan produk akhir (*Final product revision*); Penyempurnaan dilakukan berdasarkan temuan-temuan pada ujicoba lapangan operasional.
 10. Deseminasi dan implementasi (*Dissemination and implementation*); Membuat laporan tentang produk pada

pertemuan profesional dan mempublikasikannya pada jurnal, bekerjasama dengan penerbit, memonitor distribusi untuk melakukan pengendalian kualitas.

Prosedur penelitian pengembangan menurut Borg dan Gall, dapat dilakukan dengan lebih sederhana melibatkan 5 langkah utama: 1. Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan 2. Mengembangkan produk awal 3. Validasi ahli dan revisi 4. Ujicoba lapangan skala kecil dan revisi produk 5. Uji coba lapangan skala besar dan produk akhir.

Berkenaan dengan keefektifan dan efisiensi penelitian, peneliti menggunakan langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang sudah dikembangkan oleh Sukmadinata dan kawan-kawan. Secara garis besar langkah-langkah penelitian dan pengembangannya terdiri atas tiga tahap, yaitu:

1) Studi Pendahuluan,

Sudi ini meliputi: a) studi kepustakaan, b) survai lapangan, dan c) penyusunan produk awal atau draft model. Draft model yang telah dibuat selanjutnya ditelaah dalam sebuah pertemuan yang dihadiri oleh para ahli, selanjutnya draft disempurnakan berdasarkan masukan-masukan dari para ahli.

2) Pengembangan Model,

Pada tahap ini dilakukan dua langkah: 1) ujicoba terbatas dan 2) ujicoba luas. 3) Uji Model. Uji ini dilakukan sama seperti ujicoba luas. Sosialisasi hasil mengacu pada diseminasi dan implementasi.

Tabel 1. Bentuk Modifikasi dari Model Penelitian dan Pengembangan

No	Borg dan Gall (1983)	Sukmadinata (2011)
1	<i>Research and information collecting</i>	Studi pendahuluan : a. Studi kepustakaan
2	<i>Planning</i>	b. Survei lapangan, dan
3	<i>Develop preliminary form of product</i>	c. Penyusunan produk awal validasi ahli
4	<i>Preliminary field testing</i>	Ujicoba pengembangan
5	<i>Main product revision</i>	model: a) uji coba terbatas dan
6	<i>Main field testing</i>	b) ujicoba luas
7	<i>Operational product revision</i>	
8	<i>Operational field testing</i>	Uji produk akhir dan sosialisasi hasil
9	<i>Final product revision</i>	
10	<i>Dissemination and implementation</i>	

METODE

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti diatas sejalan dengan Setiawan, et al (2015,17) dalam penelitiannya yang berjudul Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) Selatan Provinsi Sumatera Selatan, yaitu; (1) menganalisis produk; (2) produk awal; (3) validasi ahli; (4) uji coba; (5) revisi produk; (6) hasil akhir; dan (7) uji keefektifan produk. Yang membedakan hanya di point 7 saja, dikarenakan peneliti merencanakan uji efektivitas ditahun berikutnya.

Lokasi penelitian dilakukan di Gedung Mandala Universitas Siliwangi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Untuk mengetahui tingkat validitas instrumen dilakukan uji coba

keefektifan produk dengan menggunakan teknik observasi (pengamatan), wawancara, dokumentasi dan diskusi melalui subjek uji coba yang terdiri dari :

a. Pakar/ Ahli Senam Kota Tasikmalaya

Pakar ahli senam sebagai salah satu pihak yang bertindak sebagai validator adalah Dewan Kehormatan Pengkot Persani Kota Tasikmalaya yang ahli di bidang isi produk dan ahli di bidang perancangan produk.

b. Dosen

Dosen bertindak sebagai validator adalah Dosen pengampu matakuliah Media Pembelajaran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi untuk memvalidasi keefektifan produk dan instrumen keterampilan salto depan.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket yang diisi oleh validator untuk memvalidasi produk yang dibuat.

Layak tidaknya suatu alat bantu atau media pembelajaran dapat dilihat dari data angket-angket yang digunakan dalam bentuk skala Likert. Menurut Sugiyono (2012:93) bahwa Skala Likert merupakan metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.

Analisis data yang digunakan peneliti dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Mengumpulkan seluruh data hasil pengamatan berupa catatan lapangan, catatan wawancara, dan catatan hasil diskusi, (2) Melakukan analisis pertama untuk memilah data ke dalam kategori; kategori pertama terkait dengan penyempurnaan produk, kategori kedua berkenaan dengan keefektifan produk serta ketercapaian tujuan produk, (3) Melakukan analisis

kedua di dalam masing-masing katagori; pertama terkait analisis dilakukan untuk menemukan data pendukung bagi penyempurnaan produk, katagori kedua analisis dilakukan untuk memetakan keefektifan produk serta ketercapaian tujuan produk, (4) Melakukan proses sintesis, yaitu mengolah keseluruhan data untuk merumuskan ketercapaian produk akhir, dan (5) Pembuatan kesimpulan akhir.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah terciptanya alat bantu yang terbuat dari rangkaian alat-alat *outdoor* seperti carabiner, webbing, pulley, wire baja, dan hardness yang berguna untuk mempermudah proses pembelajaran pada matakuliah senam.

Alat bantu yang diciptakan ini merupakan hasil dari penyusunan produk awal yang kemudian diuji cobakan dalam skala terbatas. Uji coba terbatas dilakukan pada 12 orang subjek yaitu mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi dengan asumsi subjek berasal dari sekolah-sekolah yang berbeda. Pada ujicoba terbatas, peneliti menggunakan alat berupa webbing yang dipasang pada bagian pinggang subjek penelitian. Setelah melakukan uji coba terbatas, terdapat masukan dari pakar media dan pakar senam dalam pemasangan webbing yaitu efisiensi waktu pemasangan yang berdampak pada durasi pembelajaran atau pelatihan. Masukkan tersebut adalah untuk mencari alat yang lebih memudahkan dalam pemasangan pengaman pada pinggang yang sebelumnya menggunakan webbing. Kemudian tim peneliti melakukan diskusi untuk melakukan revisi produk awal. Sehingga ditentukan dalam revisi produk penggantian webbing menjadi hardness dengan asumsi bahwa hardness lebih praktis penggunaannya

dibanding webbing, karena tidak harus menyusun lilitan pada bagian pinggang.

Setelah melakukan revisi produk berdasarkan hasil uji coba terbatas kemudian peneliti melakukan uji coba luas dengan alat bantu yang sudah disempurnakan berdasarkan masukan dari pakar media dan pakar senam. Uji coba luas dilakukan pada subjek sebanyak 30 orang mahasiswa pendidikan jasmani dengan kelas yang berbeda dari kelas uji coba skala kecil. Pada uji coba luas, terdapat kemudahan dan efisiensi waktu dalam pemasangan pengaman pada pinggang yang awalnya menggunakan webbing menjadi hardness.

Produk yang telah dibuat dan di uji cobakan dalam uji coba luas, selanjutnya dikonsultasikan kembali ke pakar media dan pakar senam untuk melakukan penyusunan produk akhir. Sehingga produk akhir dari alat bantu salto depan senam ini, adalah menggunakan wire baja, pulley, kermantle, dan hardness.

KESIMPULAN

Setelah melakukan berbagai macam proses dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa membuat sebuah alat bantu dalam proses pembelajaran atau pelatihan harus diuji cobakan terlebih dahulu untuk terciptanya alat bantu yang efektif dan efisien baik dalam penggunaannya maupun sesuai kebutuhan materi yang diajarkan. Pada proses pembuatan alat bantu salto depan senam Peneliti merancang desain sebuah alat bantu yang sering digunakan dalam outbond yaitu wire baja, hardness, karmantle, dan pulley. Subjek yang akan melakukan salto depan dipasang alat hardness pada pinggangnya, kemudian dihubungkan dengan dua tali kermantle melalui carabiner yang sudah terhubung dengan wire baja menggunakan pulley.

Subjek melakukan salto depan dengan didampingi dua orang yang memegang tali kermantle dengan tujuan untuk menahan beban tubuh subjek pada saat melakukan pendaratan. Pada saat melakukan salto depan, subjek mendarat pada matras yang sudah disediakan. Penggunaan alat bantu salto depan ini bisa dilakukan oleh guru olahraga dan praktisi senam kompetitif. Dengan alat bantu ini, para subjek yang melakukan salto depan akan diberikan rasa aman dan terhindar dari cedera karena kesalahan teknik atau keraguan. Adapun saran dari hasil penelitian ini adalah alat bantu yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan oleh dosen, guru olahraga dan praktisi senam kompetitif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pelatihan terutama pada materi salto depan. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai efek penggunaan alat bantu salto depan, untuk memperkuat kualitas dari produk yang sudah dihasilkan melalui penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. and Gall, M.D. (1983). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Gay, L.R. (1991). *Educational Evaluation and Measurement; Competencies for Analysis and Application* Second edition. New York: Macmillan Publishing Compan.
- Kaneko, A. (1976). *Olympic Gymnastics*. NewYork : STERLING PUBLISING., CO INC.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Mahendra, A. (2004). *Senam Artistik. Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa FPOK*. UPI FPOK.
- Ripki Setiawan, Muhammad, Soekardi , Rumini. (2015). "Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Ritmik Berbasis Multimedia Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Kabupaten Ogan Komering Ulu (Oku) Selatan Provinsi Sumatera Selatan". *Journal of Physical Education and Sports* 4(2).<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/9892>.
- Rusman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Komputer*. Bandung: Alfabeta.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SD/MI)*. Jakarta: Litera.
- Sudirman, N, Drs, dkk. (1991). *Ilmu Pendidikan, Rosdakarya*, Bandung: Rosdakarya
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta : Alfabeta.
- Sukmadinata. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Titting, F., Hidayah, T., & Pramono, H. (2017). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma. *Journal Of Physical Education And Sports*, 5(2), 120-126. retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/13448>

Werner, H.P. (2012). *Teaching Children Gymnastics (United States)* : by Peter H. Werner, H. Williams, Tina J.