

# MODEL LATIHAN AQUAROBIK UNTUK GURU PENDIDIKAN JASMANI

Wahyuningtyas Puspitorini<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No 10 Jakarta, Indonesia

Tyashs22@yahoo.co.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan aquarobik Untuk Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Produk model latihan aquarobik yang lengkap dengan spesifikasinya diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Prosedur penelitian dan pengembangan adalah analisis kebutuhan yang akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian. Setelah mengetahui kebutuhan yang sedang dibutuhkan oleh subjek penelitian langkah selanjutnya adalah menentukan rencana pengembangan produk. Produk yang dikembangkan nantinya akan dievaluasi terlebih dahulu sebelum diuji cobakan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangannya. Pembuatan produk awal yang telah dibuat, di konsultasikan kepada para ahli untuk mendapatkan masukan dan saran. Setelah dianggap layak dan mendapatkan revisi produk, Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi sebagai dasar untuk menyempurnakan produk dan menjadi produk final yang uji cobakan dalam kelompok kecil guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan melibatkan 30 subjek. Hasil secara keseluruhan berdasarkan yang diperoleh dari para ahli yang menyatakan bahwa model latihan aquarobik layak digunakan untuk penelitian. Kesimpulan akhir yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah model latihan aquarobik dapat dipergunakan.

**Kata Kunci:** Aquarobik, Pendidikan Jasmani.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dalam aspek jasmani. Oleh karena itu, cara penyampaian yang dilakukan haruslah menarik dan menyenangkan supaya materi yang disampaikan dapat tepat sasaran dan memberikan hasil yang baik pula.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan antara lain: 1) pada kurikulum 2013 yang diprogramkan untuk pendidikan jasmani meliputi salah satunya materi pengembangan diri. 2) model pembelajaran yang digunakan tidak menentu tergantung dari materi yang diberikan dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan. 4) salah satu contoh model yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani yaitu dengan model

pembelajaran pendekatan dengan peserta didik, diakhir proses pembelajaran guru memberikan tugas kepada peserta didik tentang materi yang telah diberikan. (5) Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menyatakan bahwa perlu adanya sebuah modifikasi permainan berupa variasi dan kombinasi agar peserta didik antusias saat mengikuti pembelajaran. (6) Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menyatakan sangat setuju jika pembelajaran pengembangan diri bisa menggabungkan dua kegiatan antara senam dan renang.

## METODE

Penelitian ini berupaya untuk mengembangkan buku ajar model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi pengembangan diri

Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan

pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.

Penelitian diawali dengan mengumpulkan data berupa analisis kebutuhan. Dimana analisis kebutuhan tersebut akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian.

### **HASIL PENELITIAN**

Hasil dari model Latihan Aquarobik untuk guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga ditulis dalam bentuk buku panduan. Buku tersebut menyajikan berbagai model olahraga aquarobik yang dikemas dalam beberapa model yang telah dikombinasikan dengan tingkat kesulitan yang berbeda.

Model Latihan aquarobik dilaksanakan secara berulang-ulang secara berkelompok. Setiap model Olahraga aquarobik disajikan dalam bentuk yang sama tetapi langkah-langkah yang berbeda di setiap model serta dapat diterapkan dalam proses aktifitas fisik agar nantinya diharapkan dapat mencapai tujuan aktifitas fisik yang sesuai.

#### **Hasil Analisis Kebutuhan**

Analisis kebutuhan pada penelitian model Latihan Aquarobik untuk guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga bertujuan untuk menganalisis kebutuhan model latihan aquarobik untuk dilakukan.

Adapun hasil analisis kebutuhan dalam penelitian ini menggunakan data wawancara dengan guru-guru pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan disajikan secara naratif sebagai berikut:

1. Dalam pembelajaran pengembangan diri khususnya senam dan renang

peserta didik kurang antusias untuk mengikutinya.

2. Kegiatan pembelajaran renang hampir tidak pernah dilakukan atau direalisasikan dengan alasan berbagai hal.
3. Pembelajaran senam yang dilakukan selalu monoton dan terkesan hanya itu-itu saja.
4. Para Guru menyatakan sangat setuju bila dikembangkan model Olahraga Aquarobik yang mengkombinasikan kedua cabang olahraga yaitu senam dan renang, dan hal ini merupakan terobosan baru bagi mereka.

#### **1. Pembuatan Produk Awal**

Setelah menyelesaikan tahap analisis kebutuhan dilanjutkan dengan pembuatan produk awal. Hasil analisis kebutuhan mendorong peneliti membuat model latihan aquarobik dengan 18 model latihan aquarobik.

#### **2. Evaluasi Para Ahli**

Sebelum model latihan aquarobik yang telah dibuat dapat dinyatakan valid dan layak untuk diuji cobakan kepada subjek penelitian, maka peneliti terlebih dahulu melakukan validasi atau uji kelayakan Model latihan aquarobik kepada tiga orang ahli yaitu: 1 ahli pembelajaran pendidikan jasmani, 1 ahli pengembangan diri dan 1 ahli media pembelajaran. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan model yang dibuat sehingga akan layak untuk diuji cobakan.

Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwasanya Model latihan aquarobik layak dan dapat digunakan untuk pembelajaran.

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap tiga ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk penyempurnaan Model latihan aquarobik diantaranya:

1. Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah untuk dipahami.
2. Tingkat kesulitan pada setiap model harus diperhatikan mengingat model akan diimplementasi guru terhadap peserta didiknya.
3. Penggunaan alat hendaknya dapat digantikan dengan yang sejening, mana kala tidak ada atau dijumpai disetiap sekolah atau kolam renang.

### 3. Revisi Produk

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari masing-masing ahli, terdapat beberapa rancangan produk yang perlu di revisi sebelum menjadi model final dan di uji cobakan pada kelompok kecil. Revisi produk dimaksudkan agar rancangan produk yang dibuat lebih sempurna.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa 18 Model latihan aquarobik yang dilakukan layak digunakan dan dapat di uji cobakan ke tahap selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar.

### KESIMPULAN

Dalam penelitian pembuatan model latihan aquarobik bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dikemas dalam buku panduan, berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, dan uji coba kelompok kecil, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani menyatakan bahwa model yang dibuat termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan.
2. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli

pengembangan diri menyatakan bahwa model yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan.

3. Pembuatan model yang diperoleh secara keseluruhan dari ahli media pembelajaran menyatakan bahwa model yang dikembangkan termasuk dalam kategori baik dan layak digunakan..
4. Uji coba kelompok kecil dinyatakan layak untuk dipergunakan.
5. Melalui model latihan aquarobik yang telah peneliti buat, layak dipergunakan sebagai aktifitas fisik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, Wayan, 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Borg W. R, & Gall M. D, 1983. *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.
- Dick and Carey, 2005. *Instructional Models For Physical Education*. USA: Allyn and Bacon.
- Ega Trisna Rahayu, 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Emzir, 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hamzah, 2008. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kardi dan Nur, 2004. *Pengajaran Berpusat Kepada Pembelajaran Sosial dan Teori Pembelajaran Perilaku*. Surabaya: Program Pascasarjana IKIP Surabaya.
- M.E. Winarno, 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

- Nana Syaodih Sukmadinata, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Restu Widi Kartiko, 2010. *Asas metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rusman, 2012. *Model – Model Pembelajaran mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samsudin, 2008. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Samsuddin, 2010. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Sukardi, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.