

## PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN LARI GAWANG

### *DEVELOPMENT OF HURDLES MEDIA LEARNING*

**Supriyanto Balango, Ruslan**

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: [ruslan@ung.ac.id](mailto:ruslan@ung.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Sarana pembelajaran sering menjadi kendala dalam proses pembelajaran olahraga atletik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk pengembangan modifikasi alat pembelajaran lari gawang. Subjek uji coba skala kecil yaitu kelas IV yang berjumlah 28 siswa, dan subjek uji coba skala besar yaitu kelas V yang berjumlah 32 yang berada di SDN 70 Kota Tengah Kota Gorontalo. Metode dalam penelitian ini mengikuti prosedur menentukan potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, produk masal. Adapun hasil penelitian pengembangan ini berupa alat yang berbahan dasar gelang karet dengan tiang penyangga yang dapat disesuaikan ketinggiannya kemudian dituangkan dan dikemas ke dalam bentuk buku.

**Kata kunci:** media pembelajaran; lari gawang

#### **ABSTRACT**

*Learning facilities are often a problem in the learning process for athletic sports. The purpose of this study was to produce a product to develop a hurdling learning tool. The subjects of the small scale trial were class IV which assessed 28 students, and the subjects of the large scale trial were class V who were assessed 32 who were in SDN 70 Kota Tengah Kota Gorontalo. The method in this research is related to determining potentials and problems, design data, design validation, revised design, product testing, product testing, usage trials, product revisions, product testing. The results of this development research are in the form of a tool made from a rubber band with adjustable height support poles then poured out and packed into a book.*

**Keywords:** *learning media; hurdles*

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan pembangunan nasional dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selalu terus menerus direvitalisasi untuk mewujudkan kualitas yang mumpuni. Dalam rangka mewujudkan hal tersebut maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai pada tingkat Perguruan Tinggi (Indra & Lumintuarso, 2014).

Pembelajaran olahraga di sekolah lebih mengedepankan pada pemberian materi secara praktik mendorong guru untuk berpikir kreatif dan inovatif dalam menghadapi tantangan yang ada. Dikatakan demikian karena masalah yang sering ditemui guru PJOK di lapangan adalah minimnya sarana olahraga yang tersedia. Sarana adalah sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dan sebagainya (Sukendro, 2017).

Dalam pembelajaran Atletik, sangat perlu sekali sarana yang memadai. Semisalnya lapangan ataupun alat-alat yang digunakan untuk menunjang pembelajaran. Lembaga pendidikan harus dapat menyediakan sarana yang bisa dibilang tidaklah murah untuk mendapatkannya. Meskipun tidak murah, ada nomor dalam atletik yang tidak membutuhkan alat yang cukup banyak yaitu nomor lari. Namun, untuk menghindari timbulnya kejenuhan siswa dalam suasana belajar yang akan berimbas pada semangat dan hasil belajar maka dibutuhkan adanya kreatifitas dan inovasi untuk mengubah suasana jenuh menjadi lebih aktif dengan cara memodifikasi media belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah penulis lakukan disebuah sekolah yang berlokasi di Kota Gorontalo lebih tepatnya Sekolah Dasar (SD) Negeri 70 Kota Tengah Kota Gorontalo, ditemui banyak yang berminat dalam olahraga atletik. Tetapi yang sering mereka praktikkan hanya berputar pada olahraga lari jarak pendek dan jarak menengah sementara untuk lari gawang belum pernah. Oleh sebab itu, melalui kesempatan ini penulis berharap adanya perlakuan dengan memberikan materi lari gawang menggunakan media yang dimodifikasi dapat mempengaruhi minat belajar siswa.

Memodifikasi media pembelajaran dimaksudkan untuk mengantisipasi kurangnya sarana olahraga yang ada, sehingga dengan kreatifitas yang dimiliki sambil memanfaatkan bahan yang tersedia dalam lingkungan sehari-hari dapat mendukung proses pembelajaran dikelas nantinya. Modifikasi alat yang digunakan diambil dengan mewakili karakteristik murah, banyak tersedia atau mudah di dapat (Kastalani, 2017). Pada lari gawang sendiri penulis mencoba untuk menggunakan anyaman karet gelang untuk proses pembelajaran. Karet gelang dipih untuk dimodifikasi menjadi pengganti gawang bertujuan untuk meminimalisir cedera yang tidak diinginkan. sifatnya yang elastis menjadikan bahan ini aman untuk digunakan, sehingga kalau pun saat praktik ada yang kakinya menyangkut tidak akan terlalu bahaya.

Memilih bahan untuk modifikasi media belajar tentu tidak mudah karena selain melihat efektifitas dan efisiensinya juga perlu mempertimbangkan resiko yang bisa saja terjadi sewaktu praktik dilakukan. Melalui penggunaan karet gelang dalam materi lari gawang tersebut diharapkan mampu meningkatkan minat belajar siswa sehingga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar.

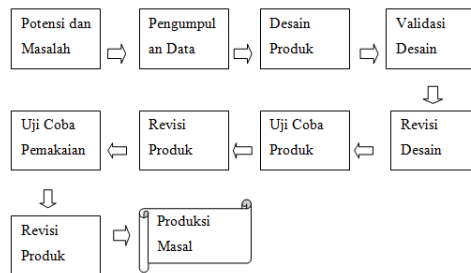
Lari gawang sendiri mempunyai beberapa tahap, yaitu tahap bertolak, melewati gawang, dan mendarat (Thompson, 2009). Tahap melewati gawang inilah yang membutuhkan sarana pembelajaran dalam nomor ini. Fase melewati gawang bertujuan untuk memperkecil adanya kecepatan yang hilang waktu melayang di udara (Sidik, 2014).

Penelitian yang terlebih dahulu yang dilakukan oleh Ermin pada tahun 2014, yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Lari Gawang Melalui Modifikasi Gawang pada Siswa Kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko” (Ermin, 2014) kurang awet, karena terbuat dari kotak kardus yang pasti akan cepat rusak apabila terinjak ataupun terkena air. Sehingga peneliti memilih untuk menggunakan karet gelang yang lebih tahan lama apabila digunakan secara wajar

## METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan berorientasi pada produk. Dengan prosedur pengembangan sebagai berikut:

Gambar 1. Prosedur Pengembangan



Sumber: Sugiyono (2014)

Uji coba produk pengembangan biasanya dilakukan dalam dua tahap yaitu uji validasi isi dan uji coba lapangan. Oleh karena keterbatasan waktu dan biaya penelitian hanya dilakukan sampai tahap validasi isi dengan menggunakan uji kelompok kecil. Dalam bagian ini secara beruntun tentang desain uji coba, subyek validasi, jenis data, instrumen pengumpulan data dan teknik analisis data. Dalam penelitian ini desain uji coba yang digunakan yaitu desain eksperimental.

Uji coba produk pengembangan melalui dua tahap, yaitu uji coba kelompok kecil yang berjumlah 28 siswa kelas IV dan uji coba kelompok besar yang berjumlah 32 siswa kelas V. Subjek uji coba produk yaitu SDN 70 Kota Tengah Kota Gorontalo. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kualitatif dan kuantitatif, data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara yang berupa kritik, saran dari narasumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan konstruksi untuk bahan revisi produk, sedangkan data kuantitatif yaitu data yang berupa skor penilaian ahli dan skor respondem guru dan peserta didik.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini berupa angket dan kuisisioner dan pengamatan lapangan angket yang digunakan untuk menjangkau informasi secara sistematis dan terarah sedangkan kuisisioner dan pengamatan lapangan digunakan untuk mengetahui tingkat kelayakan dan keterimaan produk.

Teknik analisis data yang digunakan adalah presentasi untuk menganalisis dan penilaian subjek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterimaan produk (kegunaan dan relevansi) terhadap produk pengembangan dengan:

RUMUS

$$F' = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

F' : frekuensi relatif/ angka presentase

- f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya  
 N : Jumlah data  
 100% : Konstanta

Dari hasil presentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. (Sudarmono dalam Indiaranto, 2013). Dengan kriteria presentase sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Menentukan Presentase

Presentase	Klasifikasi	Makna
0 – 40%	Kurang baik	Diperbaiki
40.1 – 70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70.1 – 90%	Baik	Digunakan
90.1 – 100%	Sangat baik	Digunakan

Sumber: Sudarmono dalam Indiaranto (2013)

## HASIL PENELITIAN

### *Penyajian Data Uji Coba*

Data yang diperoleh dalam penelitian pengembangan ini melalui dua cara, yaitu data dari tinjauan ahli yang diuji cobakan kepada kelompok kecil dan data dari uji coba kelompok besar. Data meliputi: (1) data evaluasi tahap pertama, yaitu tinjauan ahli dan data dari hasil uji coba kelompok kecil, (2) data evaluasi tahap kedua, yaitu data dari hasil uji coba kelompok besar.

### *Data Tinjauan Ahli*

Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli atletik. Lembar tersebut berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya terhadap media pembelajaran lari gawang yang dimodifikasi.

### *Kuesioner Ahli Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil*

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas rentangan evaluasi mulai dari “Sangat Tidak Setuju (*score*=1)” sampai dengan “Sangat Setuju (*score*=5)”. Kuisisioner ini menunjukkan bahwa diperoleh rata-rata persentase sebesar 96% yang artinya masuk dalam kategori penilaian “Sangat Baik”. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah media pembelajaran lari gawang menggunakan karet gelang dalam pembelaaran atletik ini dapat digunakan untuk uji coba kelompok kecil.

### *Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Ahli Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil*

kuesioner ahli sebelum uji coba kelompok kecil memberikan nilai Alpha Cronbach 0,893 yang menurut kriteria) adalah reliabel dengan tingkat reliabilitas tinggi karena nilainya ada di antara 0,70-0,89 (Hilton & Brownlow, 2004).

### *Kuesioner Uji Coba Kelompok Kecil*

Kuesioner uji coba kelompok kecil, 4 pertanyaan yang termasuk kategori “Sangat Baik”, 4 pertanyaan yang termasuk kategori “Baik”, 2 pertanyaan yang termasuk kategori “Kurang Baik” Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok kecil sebesar 73,6%. Rata-rata tersebut menunjukkan bahwa media pembelajaran lari gawang dengan menggunakan karet gelang yang dilakukan peneliti tergolong dalam kategori “BAIK”.

### *Kuesioner Uji Coba Kelompok Besar*

Kuesioner uji coba kelompok besar, 4 pertanyaan yang termasuk kategori “Sangat Baik”, 4 pertanyaan yang termasuk kategori “Baik”, 2 pertanyaan yang termasuk kategori “Kurang Baik” Rata-rata persentase nilai kuesioner pada uji coba kelompok kecil sebesar 73,6%. Rata-

rata tersebut menunjukkan bahwa media pembelajaran lari gawang dengan menggunakan karet gelang yang dilakukan peneliti tergolong dalam kategori “BAIK”.

### **Hasil Produk**

Berdasarkan penelitian pengembangan media pembelajaran lari gawang menggunakan karet gelang, dapat diambil garis besar bahwa melalui media pembelajaran tersebut efektif digunakan pada saat proses pembelajaran atletik siswa SDN 70 Kota Tengah Kota Gorontalo. Hasil akhir dari pengembangan media pembelajaran lari gawang menggunakan karet gelang ini adalah dikemas dalam bentuk buku.

## **PEMBAHASAN**

Setelah mendapatkan hasil penelitian pengembangan yang didapatkan, modifikasi alat ini efektif digunakan pada saat proses pembelajaran atletik siswa SDN 70 Kota Tengah Kota Gorontalo. Karet sendiri memiliki sifat yang elastis dan tahan terhadap benturan (Nasruddin, 2018) yang memungkinkan tidak cepat rusak ketika terinjak maupun tersenggol pada saat pembelajaran dilakukan. Produk dari penelitian ini pun bisa diukur ketinggiannya untuk proses pembelajaran yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan.

Selain bersifat lentur dan lunak, karet gelang juga tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran sehingga siswa tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat (Nudia, 2018). Keunggulan lain dari produk penelitian pengembangan ini adalah bahan baku yang relatif murah dan dapat dengan mudah didapatkan.

## **KESIMPULAN**

Temuan dari penelitian ini berdasarkan tes mengisi angket pertanyaan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri dan tes menendang bola kesasaran untuk mengukur hasil *shooting*, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting*.

## **REFERENSI**

- Ermin. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Gawang Melalui Modifikasi Gawang pada Siswa Kelas V MIS Karya Tayyibah Kayumalue Pajeko. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 2(6). 1-14.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-168.
- Kastalani, M. (2017). Penerapan Modifikasi Alat untuk Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas Xi Pada SMAN 1 Batu Ampar Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 200-204.
- Nudia, K, B, D. (2018). Penggunaan Mistar Karet Gelang sebagai Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Kelas VIII G SMP N 1 Matesih Kabupaten Karanganyar Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Student Universitas Negeri Yogyakarta*. 1-9.
- Nasruddin. (2018). Sifat Mekanik Rubber Waves dari Komposit Karet Alam dan Karet Sintesis Menggunakan Multi Filler. *Jurnal Dinamika Penelitian Industri*, 29(1), 35-45.
- Hilton, P, R., & Brownlow, C. (2004). *SPSS Explained*. East Sussex: Routledge.

- Sidik, D, Z. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukendro. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Olahraga Lompat Jauh pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Kota Jambi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(1). 42-61.
- Thompson, P, J, L. (2009). *Run! Jump! Throw!: the official IAAF guide to teaching athletics*. Monaco: International Association of Athletics Federations.