



PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN MOTORIK MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR

Imam Mahfud¹, Eko Bagus Fahrizqi²

- 1) Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.
- 2) Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132.

Imam_mahfud@teknokrat.ac.id¹, eko.bagus@teknokrat.ac.id²

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari (Borg and Gall, 1983:775). Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar di Bandar Lampung. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal) , ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (field testing). Uji efektifitas produk pengembangan ini yaitu berdasarkan dari penilaian 3 orang ahli perkembangan motorik. Nilai yang didapatkan adalah 82,% yang dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan: (1) Dapat digunakan sebagai salah satu acuan guna meningkatkan keterampilan motoric siswa. (2) Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dengan menggunakan permainan tradisional. (3) Model ini akan meningkatkan minat anak dalam mengikuti, karena bentuk latihannya dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan. (4) Ikut melestarikan budaya bangsa khususnya permainan tradisional. (5) Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang olahraga.

Kata kunci : latihan, model, motorik, olahraga tradisional.

Abstract

The goal in this research and development is to produce a model practice motor skills through traditional sports. This study uses the Research & Development (R & D) of (Borg and Gall, 1983: 775). Subjects in this study were students from elementary schools in Bandar Lampung. The stages of this research are: needs analysis, expert evaluation (initial product evaluation), testing a small group, and large group trials (field testing) .Uji effectiveness of this product development is based on ratings 3 experts motor development. The value obtained is 82,% were declared valid and feasible for use. Based on the results of the development can be concluded: (1) Can be used as a reference in order to improve student motoric skills. (2) The resulting model has some variation using traditional games. (3) This model will improve the child's interest in participating, because the form of training is packaged in a fun game. (4) Participate preserve national culture, especially traditional games. (5) contribution to science education, especially in sports.

Keywords: exercise, model, motor skills, traditional sports.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak. Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan.

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dilaksanakan disekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa guna menunjang aktifitas siswa disekolah. Menurut (Kusmiati, 2017) bahwa struktur belajar didalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik. Kegiatan pendidikan jasmani disekolah dasar dilakukan dengan menyenangkan dan dilakukan dalam bentuk olahraga permainan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Gumantan dan Mahfud, 2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan di sekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak.

Keterampilan motorik sangat penting diajarkan kepada siswa sekolah dasar. Karena karakteristik mereka sebagai anak-anak yang selalu bergerak dengan riang sehingga keterampilan motorik yang baik sangat diperlukan untuk perkembangan anak. Menurut (Hurlock 1998) perkembangan motorik anak adalah suatu proses kematangan yang berhubungan dengan aspek deferensial bentuk atau fungsi termasuk perubahan sosial emosional. Proses motorik adalah gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan anggota tubuh (tangan, kaki, dan anggota tubuh).

Gerakan motorik dapat dibedakan menjadi 2 yaitu motorik halus dan motorik kasar. Menurut (Sumantri, 2005) Keterampilan motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil seperti jari-jemari dan tangan yang sering membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata dengan tangan. Contoh motorik halus yaitu: seperti memegang pena, memindahkan barang, menyusun *puzzle* dan lainnya yang berkaitan dengan aktifitas otot kecil. Sedangkan motorik kasar menurut (Sujiono, 2007) gerak motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar melibatkan aktivitas otot-otot besar seperti tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Motorik kasar berkaitan dengan berlari, mendorong, menendang, dan lainnya yang berkaitan dengan penggunaan otot besar.



Gerakan motorik merupakan dasar dan fondasi yang kuat dalam mendukung kegiatan belajar, bermain, sosialisasi, dan juga menjadi salah satu bentuk untuk membangun kepercayaan diri anak. Kemampuan motoric ini berguna bagi anak dan menjadi dasar yang baik untuk perkembangan kognitif anak. Saat anak memasuki fase sekolah, mereka akan menjalankan kegiatan disekolah dengan peforma yang baik apabila fondasi fisiknya kuat. Hal ini dapat berdampak besar pada pencapaian akademik mereka nantinya. Sehingga dengan kemampuan motorik yang baik akan membuat anak nyaman bergerak dan lebih percaya diri dalam melakukan kegiatan dalam perkembangannya sehingga dapat berdampak pada prestasi. Untuk meningkatkan keterampilan motorik anak salah satunya dapat dilakukan dengan permainan tradisional.

Olahraga tradisional merupakan olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbentuk permainan sehingga sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Harapannya, melalui olahraga tradisional ini dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik anak. Selain sebagai medel untuk mengembangkan keterampilan motorik juga mengenalkan kepada anak-anak tentang olahraga tradisional yang bertujuan untuk melestarikan kebudayaan Indonesia. Menurut (Anam, dkk, 2017) Permainan tradisional merupakan bagian dari budaya pada setiap suku yang sudah ada sebelum munculnya permainan modern. Dengan permainan tradisional, anak - anak pada zaman dahulu sudah tidak sengaja melakukan proses perkembangan gerak atau motorik. Dalam hal ini, dengan melalui permainan tradisional diharapkan dengan olahraga tradisional keterampilan anak motorik anak akan berkembang dengan baik.

Permainan tradisional yang dilakukan ini disesuaikan dengan karakteristik anak yaitu bersifat menyenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Piaget dan Inhelder, 2010) mengemukakan bahwa anak usia sekolah dasar merupakan makhluk aktif dan peniru yang ulung serta tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar berada pada tahap pra operasional konkrit. Karakteristik anak-anak usia sekolah dasar adalah anak yang suka bermain. Dunia anak adalah dunia bermain dan belajarnya anak sebagian besar melalui permainan yang mereka lakukan. Bermain memiliki fungsi sebagai sarana refreshing untuk memulihkan tenaga seseorang setelah lelah bekerja dan dihindangi rasa jenuh. Lebih lanjut menurut (Sumantri dan Sukmadinata dalam Wardani, 2012), karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu: (1) senang bermain; (2) senang bergerak; (3) senang bekerja dalam kelompok; dan (4) senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SD berada pada masa anak-anak yaitu masa dimana mereka memiliki karakteristik bermain yang menyenangkan sehingga model pembelajaran/latihan hendaknya disusun sesuai dengan karakteristik mereka yaitu banyak dengan variasi permainan yang menyenangkan.



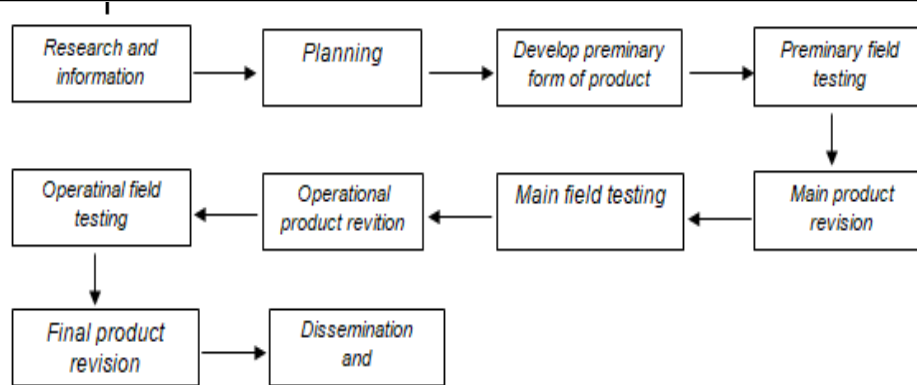
Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional. Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. *National Science Board* dalam (Putra, 2012:70) menyebutkan penelitian dan pengembangan adalah studi sistematis terhadap pengetahuan ilmiah yang lengkap atau pemahaman tentang subjek yang diteliti. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Pengembangan model merupakan hasil penelitian yang berorientasi pada hasil pengembangan produk. Jadi penelitian dan pengembangan dapat menghasilkan produk dan dapat diuji keefektifitasan dari produk tersebut (Sukmadinata, 2005:164).

Secara sederhana penelitian dan pengembangan atau biasa yang disebut *R&D* bisa di definisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja dan sistematis. *R&D* memiliki tujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih baik, baru, efektif, efisien produktif, dan bermakna. Penelitian pengembangan memang diarahkan untuk menemukan pembaruan dan keunggulan dalam rangka efektifitas, efisiensi, dan produktivitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan model model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari (Borg dan Gall, 1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan sebagai model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional. Untuk mempermudah sistematika penelitian maka akan digambarkan menggunakan *chart* mengenai langkah-langkah penelitian dan pengembangan yang digunakan oleh peneliti berdasarkan langkah-langkah penelitian yang diadopsi dari (Borg dan Gall, 1983:775):



Gambar 1. Chart Langkah Pengembangan

Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Tahapan Penelitian	Subjek	Kriteria	Instrumen
1	Penelitian Pendahuluan	2	▪ Dua orang guru Pendidikan jasmani	wawancara
2	Evaluasi Pakar	3	▪ 3 orang ahli perkembangan motorik	Lembar kuisisioner
3	a. Uji Coba Produk Small group tryout	30	▪ 30 orang siswa Sekolah Dasar	Model latihan
	b. Field group tryout	50	▪ 50 orang siswa Sekolah Dasar	Model latihan

Untuk mengetahui efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli perkembangan motorik terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan. Terdapat 10 pertanyaan penilaian yang diberikan kepada ahli untuk menilai kelayakan produk yang dihasilkan. Pada setiap instrument terdapat 5 pilihan nilai mulai yang paling baik dengan skor 5 dan yang terkecil dengan skor 1.cara menskor hasil dari seluruh instrument penilaian adalah sebagai berikut:

$$\Sigma = \frac{\text{skor maksimal yang didapat}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Tabel 2. Persentase Hasil Evaluasi

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	LAYAK DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	LAYAK DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIPERBAIKI
< 50%	TIDAK VALID	DIPERBAIKI



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional ditujukan agar menghasilkan model-model latihan keterampilan motoric yang efektif dan lebih bervariasi. Data hasil analisis kebutuhan disajikan melalui beberapa cara yaitu wawancara guru Pendidikan jasmani. Data hasil validasi akan disajikan oleh tiga orang ahli perkembangan motorik yang didapat melalui kuisisioner.

Data ini adalah penilaian model yang dihasilkan dari 3 orang ahli perkembangan motorik. Berikut ini adalah rekapitulasi nilai dari *expert judgement*.

Tabel 3. Rekapitulasi nilai expert judgement

No	<i>Expert Judgement</i>	Nilai (<i>persentase</i>)
1	Ahli perkembangan motorik 1	82 %
2	Ahli perkembangan motorik 1	80 %
3	Ahli perkembangan motorik 1	84 %
Rata-rata		82 %

Berdasarkan data diatas yaitu nilai rata-rata yang dihasilkan dari 3 orang ahli perkembangan motorik adalah 82, % sehingga model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan.

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh menunjukkan bahwa produk model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan. model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional ini hendaknya dapat dipertimbangkan oleh pengajar sebagai panduan alternatif atau referensi untuk meningkatkan keterampilan motorik anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penilaian yang diberikan oleh 3 orang ahli perkembangan motoric didapatkan hasil perhitungan rata-rata dari ke 3 ahli adalah sebesar 82, % sehingga model latihan ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa tingkat Sekolah Dasar.

Produk yang dihasilkan adalah berupa buku panduan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional yang dikembangkan berupa 10 bentuk permainan



tradisional. Model latihan ini dikembangkan berdasarkan karakteristik siswa Sekolah Dasar, yaitu karakter bermain.

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keunggulan dari produk ini antara lain : (1) Dapat digunakan sebagai salah satu acuan guna meningkatkan keterampilan motoric siswa. (2) Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dengan menggunakan permainan tradisional. (3) Model ini akan meningkatkan minat anak dalam mengikuti, karena bentuk latihannya dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan. (4) Ikut melestarikan budaya bangsa khususnya permainan tradisional. (5) Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Syamsul, dkk. 2017. *Studi Analisis Budaya Permainan Tradisional Suku Osing Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol 3 (2).
- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. 2018. *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of Sport Vol 2 (1)
- Hurlock, Elizabeth. 1998. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Kusmiyati, K. 2017. *Diagnosis Kesulitan Komponen Utama Keterampilan Mengajar Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol 3 (1).
- Piaget, Jean & Inhelder. 2010. *Psikologi Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putra, Nusa. 2012. *Research & Development*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sujiono, Bambang. 2007. *Metode Pengembangan Fisik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukmadinata. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya.
- Sumantri. (2005). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Wardani, Dani. 2009. *Bermain Sambil Belajar*. Jakarta: Edukasia.