

Pengembangan Model Latihan Kayang Bagi Anak Sekolah Dasar Kelas 1, 2 dan 3

Septo Randika¹, Rahmat Hermawan², Fransiskus Nurseto³

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,
Bandar Lampung.

* e-mail: septorandika2015@gmail.com, Telp: +6282175290191

Abstract: The aim to be achieved in this research and development is to produce a model of kayang training for early childhood children. This research uses the Research & Development (R&D) method of (Borg and Gall, 1983: 775). The subjects in this study were early childhoods who took part in the IDOLA gym. Product effectiveness test is based on the assessment of gymnastics, learning, and linguists. The value obtained is 82.4 which is declared valid and is suitable for use. The value obtained is 82.4 which is declared valid and is suitable for use. Based on the results of the development it can be concluded: (1) The product produced from this research and development is in the form of a kayang exercise guide book for early childhood (2) This kayang training model can improve mastery of kayang skills for early childhood, (3) As a contribution to education, especially in the field of gymnastics.

Keywords: Kayang, Exercise, Model.

Abstrak: Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan kayang bagi anak usia dini. Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari (Borg and Gall, 1983:775). Subyek dalam penelitian ini adalah anak usia dini yang mengikuti sanggar senam IDOLA. Uji efektifitas produk yaitu berdasarkan penilaian ahli senam, pembelajaran, dan ahli bahasa. Nilai yang didapatkan adalah 82,4 yang dinyatakan valid dan layak untuk digunakan. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan : (1) Produk yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan ini adalah berupa buku panduan latihan kayang bagi anak usia dini (2) Model latihan kayang ini dapat meningkatkan penguasaan keterampilan kayang bagi anak usia dini, (3) Sebagai sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang senam.

Kata Kunci : Kayang, Latihan, Model.

PENDAHULUAN

Ateng (1992:2) Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai “jembatan” untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut tentunya diperlukan adanya inovasi model pembelajaran, pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan pembelajaran yang notabene telah suatu proses sistematis yang menghasilkan suatu sistem pembelajaran yang siap untuk digunakan dengan tepat. Sebelum melakukan inovasi dalam pendidikan, seorang murid tentunya dibekali dengan modalitas untuk melakukan proses belajar itu sendiri.

Samsudin (2008:3) Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif. Depdiknas (2004 : 2).

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program

bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

Beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya berjalan, berlari, melompat. Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya.

Widiyastuti (2014:37) Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksanaan proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak.

Menurut Rink (2010:22), belajar gerak diartikan sebagai suatu perubahan keadaan diri seseorang yang berupa peningkatan keterampilan secara relatif tetap sebagai hasil latihan atau pengalaman.

Oxendine (1984: 56) Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan gerakan yang terampil.

Menurut Imam Gunawan (2016:79) penelitian adalah “proses yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi guna meningkatkan pemahaman kita pada suatu topik”.

Penelitian dan pengembangan didefinisikan sebagai metode penelitian yang dilakukan secara sengaja, sistematis, bertujuan untuk menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, model, metode/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.

Hamid Darmadi (2011:24) “Penelitian adalah usaha seseorang yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan metodologi seperti observasi sistematis terkontrol, berdasarkan pada teori yang ada dan diperkuat dengan fakta dan gejala yang ada”.

Pelatihan menurut Mathis (2002:5) Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Latihan menurut Bompa (2009:2) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung.

Senam menurut Mahendra (2000:14) (*Gymnastics*) adalah suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Senam adalah salah satu cabang olahraga yang merupakan suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi secara sengaja, sadar dan terencana tersusun sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran

jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai mental spiritual.

Senam merupakan cabang olahraga yang diperlombakan diberbagai kejuaraan, baik ditingkat nasional maupun tingkat internasional. Cabang senam di Indonesia memiliki lima disiplin pembinaan, yaitu : Artistik Putra (*Man Artistic Gymnastic*), Artistik Putri (*Women Artistic Gymnastic*), Ritmik Sportif (*Ritmic Gymnastic*), *Sport Aerobic* dan *General Gymnastic*.

Menurut Agus Margono (2009:19), Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Sedangkan menurut Mahendra (2000:14), Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Senam lantai (*Floor Exercise*) menurut Peter H. Werner (2006:70) adalah salah satu jenis cabang olahraga yang digemari saat ini, senam lantai merupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga di sebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat.

Menurut Agus Margono (2009:79), “Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang”.

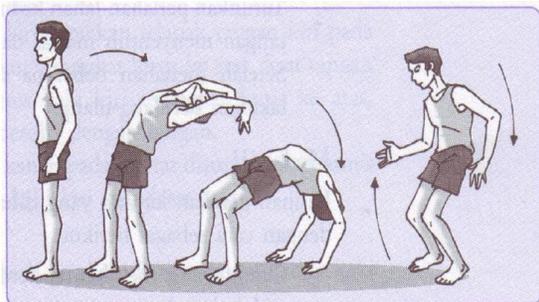
Berdasarkan beberapa pendapat tersebut menunjukkan bahwa, senam artistik merupakan salah satu jenis senam yang dalam pelaksanaannya seorang pesenam melakukan gerakan-gerakan yang telah

disusun atau dirangkaikan masing-masing alat berdasarkan peraturan yang berlaku. Di dalam mempelajari atau berlatih senam, seseorang tidak bisa langsung belajar atau berlatih gerakan-gerakan yang mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Untuk itu belajar atau berlatih senam harus diawali dari dasar atau tingkat yang mudah, baru kemudian semakin meningkat ke arah gerakan yang sukar.

Salah satu materi senam yang diajarkan di sekolah adalah sikap kayang. Menurut Mahendra (2000: 48) “Kayang adalah sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul”.

Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

Gerakan kayang akan mudah dilakukan apabila : 1. Memiliki kekuatan otot perut, punggung dan paha. 2. Memiliki kelenturan persendian bahu, ruas-ruas tulang belakang, dan persendian panggul. 3. Memiliki kekuatan lengan dan bahu untuk menopang.



Gambar 1. Gerakan Kayang

Sumber: *Roji. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Erlangga. Jakarta.*

Keberhasilan gerakan kayang didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik seperti kekuatan dan power. Dari beberapa unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan gerakan kayang, peneliti ingin

menekankan faktor-faktor fisik yang menunjang keberhasilan kayang dilihat dari segi otot-otot yang berhubungan dengan kemampuan kayang.

Anak usia dini cenderung merupakan anak sekolah dasar adalah anak yang memiliki rentang usia dari 7 sampai 12 tahun. Pada usia ini menanamkan kecintaan terhadap ilmu pengetahuan sangatlah mudah.

Manusia selalu mengalami proses perkembangan yang cukup panjang. Perkembangan manusia bahkan sudah dimulai saat masa prakelahiran, menuju ke masa bayi, masa anak-anak, masa remaja, hingga masa dewasa. Pada usia anak-anak hingga menuju usia remaja, manusia mengalami perkembangan kognitif yang begitu penting.

Menurut Piaget dalam Isjoni (2010:36), perkembangan kognitif anak melalui empat tahap yaitu: (1) tahap sensorimotor, berlangsung pada umur 0-2 tahun; (2) tahap praoperasional, yaitu umur 2-7 tahun; (3) tahap operasional konkret, yaitu umur 7-11 tahun; dan (4) tahap operasional formal yang berlangsung mulai umur 11 tahun ke atas.

Karakteristik anak usia dini yaitu senang bermain. Siswa-siswa sekolah dasar terutama yang masih berada di kelas-kelas rendah pada umumnya masih suka bermain. Oleh karena itu, guru sekolah dasar dituntut untuk mengembangkan model-model pembelajaran yang bermuatan permainan, lebih-lebih untuk siswa kelas rendah.

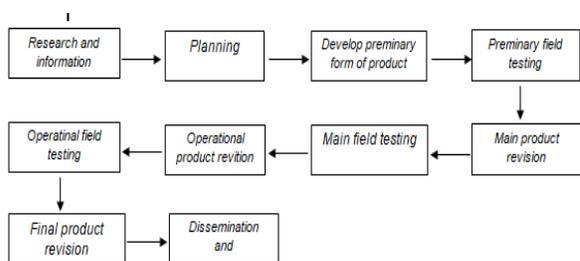
Berdasarkan tahap-tahap perkembangan yang diungkapkan oleh Piaget, anak sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini, kemampuan anak untuk berpikir secara logis semakin berkembang. Asalkan obyek yang menjadi sumber berpikirnya adalah obyek nyata atau konkret.

METODE

Penelitian pengembangan model latihan kayang 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 kayang untuk anak usia dini dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan salah satu sumber belajar lain dalam proses latihan.

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 :



Gambar 2. *Chart* Langkah-Langkah Pengembangan Adaptasi dari Borg, W.R dan Gall, M.D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York:Longman

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan).
- 2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, uji ahli, uji coba skala kecil).
- 3) Mengembangkan jenis/bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/modul dan perangkat evaluasi).
- 4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal dengan menggunakan 25 subjek.
- 5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari ahli berdasarkan hasil uji coba lapangan tahap awal.
- 6) Melakukan uji lapangan utama dengan 45 subjek.
- 7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran ahli dari hasil uji coba lapangan utama.
- 8) Melakukan uji produk utama.
- 9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan.
- 10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model latihan kayang adalah siswa Sekolah Dasar kelas atas (4,5,dan 6) yang bertempat di gym IDOLA bandar lampung.

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian ditentukan dari 3 pakar yaitu pakar senam, pakar evaluasi, dan pakar Bahasa. Lalu *small group try-out*, revisi, *field try-out*.

Populasi Dan Sampel

Populasi sampel diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling jenuh/sensus, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian.

Teknik Analisis Data

Uji coba ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar, dan seberapa efektif hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Efektivitasan produk didapatkan berdasarkan penilaian yang dilakukan oleh 3 orang ahli terhadap model yang dikembangkan. Penilaian tersebut berupa angket yang diberikan kepada setiap ahli untuk menilai kelayakan dari produk yang dikembangkan.

Cara yang digunakan untuk mengambil skor adalah sebagai berikut :

1. Ahli senam

Terdapat 10 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli senam 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 :

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

2. Ahli evaluasi

Terdapat 9 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli evaluasi 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:

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

3. Ahli Bahasa

Terdapat 8 instrumen penilaian yang diberikan kepada ahli bahasa 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 :

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

Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Ahli

Tabel. 1. Persentase Hasil Evaluasi

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian model latihan yang dihasilkan dari ahli senam, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa. Berikut ini adalah rekapitulasi nilai dari *expert judgement* tersebut :

Tabel 2. Rekapitulasi nilai dari *expert judgement*.

No	Expert Judgement	Nilai (persentase)
1	Ahli senam	78 %
2	Ahli Pembelajaran	82.8 %
3	Ahli Bahasa	86.6 %
Rata-rata		82,4 %

Berdasarkan dari hasil penilaian yang diberikan oleh ahli senam, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata dari ke 3 ahli adalah sebesar 82,4 % dapat dinyatakan bahwa model latihan kayang bagi anak usia dini ini **valid** dan **layak** untuk digunakan.

Berdasarkan dari kelebihan, kekurangan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan oleh para ahli yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan.

Model latihan kayang bagi anak usia dini ini dibuat oleh peneliti agar dapat menjadi referensi yang dapat membantu pelatih serta guru olahraga serta praktisi olahraga dalam memberikan bentuk variasi latihan peningkatan keterampilan kayang bagi anak usia dini. Model ini disusun berdasarkan atas kebutuhan anak dan hasil dari pengembangan model yang telah ada.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain :

- a. Produk model latihan ini dapat meningkatkan keterampilan kayang bagi anak usia dini.
- b. Ditulis dan disusun dengan bahasa yang mudah dipahami serta gambar yang ditampilkan menarik.
- c. Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang senam lantai.

SIMPULAN

1. Produk yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan ini adalah berupa buku panduan latihan kayang bagi anak usia dini. Produk yang dikembangkan berupa 4 variasi latihan kayang yang dikemas dengan metode sirkuit guna menciptakan kondisi latihan yang ideal dan proses latihan berjalan lebih efisien. Model latihan yang dikembangkan berdasarkan aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan kayang seperti kelentukan dan koordinasi dan disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini dengan gambar serta penjelasan yang mudah untuk dipahami.
2. Berdasarkan dari hasil penilaian yang diberikan oleh ahli senam, pembelajaran, dan bahasa yang diperoleh dengan kuisioner didapat nilai dari ahli senam adalah 78%, ahli pembelajaran 82.8 %, dan ahli bahasa 86,6 %,.. Kesemuanya dinyatakan valid dan layak. Hasil perhitungan rata-rata dari ke 3 ahli adalah sebesar 82,4 % sehingga model latihan kayang bagi anak usia dini ini dinyatakan **valid** dan **layak** untuk digunakan dalam menunjang proses kayang khususnya bagi anak usia dini.

Daftar Rujukan

- Bompa, Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kineti.
- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

- Depdiknas. 2004. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Gunawan Imam. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Isjoni. 2010. *Pembelajaran Kooperatif. Meningkatkan kecerdasan antar peserta didik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Rink, Judith E. 2010. *Teaching Physical Education for Learning*, 6th edition. New York : McGraw-Hill Co, Inc.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Widiastuti. 2014. *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta : FIK Universitas Negeri Jakarta.