

# PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN MEDIA SEDERHANA

# DARI BAHAN BAMBU DI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan PENJASKESREK



OLEH:

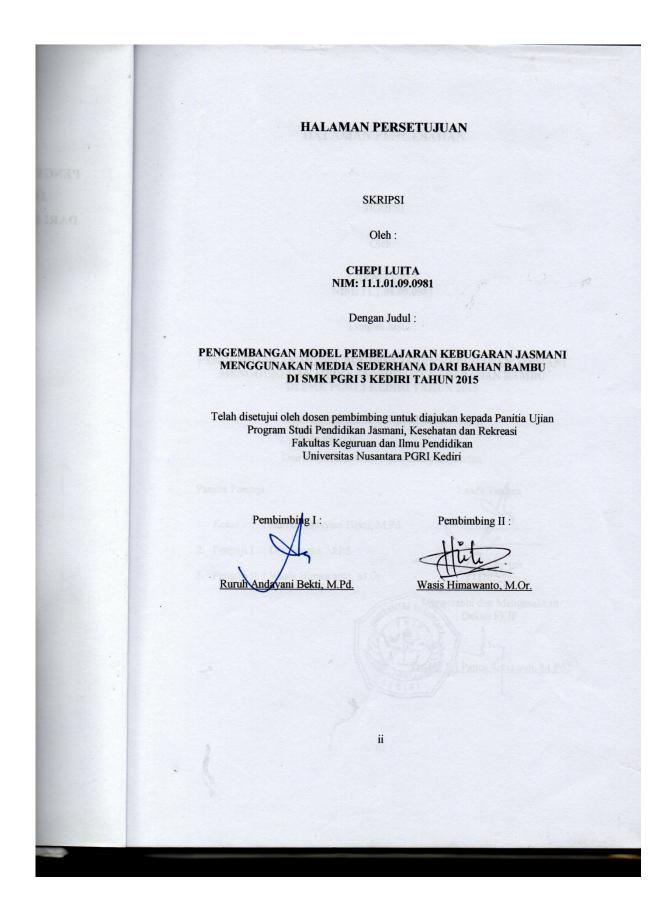
**CHEPI LUITA** 

NPM: 11.1.01.09.0981

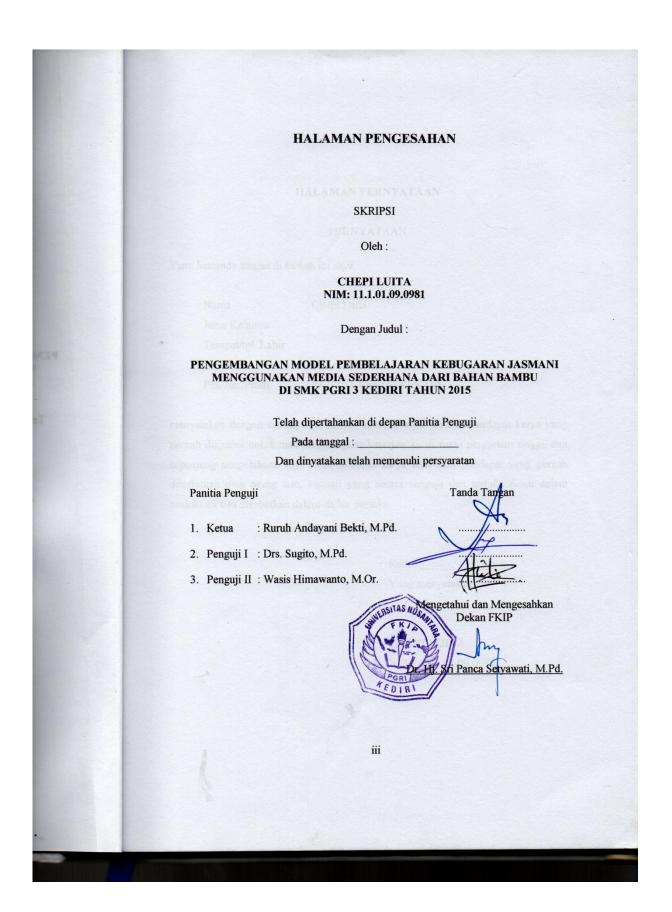
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

**UNP KEDIRI** 











#### **ABSTRAK**

**CHEPI LUITA:** Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media Sederhana Dari Bahan Bambu Di SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015.

Kata Kunci : Pengembangan, Model Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Media Sederhana, Bambu.

Tujuan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media sederhana dari bahan bambu di SMK PGRI 3 Kediri ini adalah diharapkan dengan adanya model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani menggunakan bambu dapat membuat siswa senang dan serius dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

Dalam penelitian ini model pengembangan dari sepuluh langkah penelitian pengembangan dari Borg and Gall (1983:775), peneliti tidak menggunakan keseluruhan tetapi hanya menggunakan 7 langkah. Berdasarkan hasil analisa dari dua guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Wlingi, 80,95% menyatakan sangat menarik. Dan klasifikasi persentase antara 76 – 100 % tergolong dalam klasifikasi baik (dapat digunakan). Hasil analisa uji kelompok besar (uji lapangan) terhadap 36 siswa SMP Negeri 1 Wlingi, 82,54% menyatakan sangat mudah untuk melakukan aktivitas kebugaran menggunakan bambu, dan 89,29% sangat menyenangkan melakukan aktivitas kebugaran dari bahan bambu ini. Hasil klasifikasi persentase yaitu antara 76 – 100 % tergolong dalam klasifikasi baik (dapat digunakan). Produk pengembangan berupa Model pembelajaran menggunakan media sederhana dari bahan bambu memiliki 1) dapat menarik perhatian siswa untuk mau melakukan aktivitas kebugaran jasmani, 2) siswa dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan mudah dan senang, 3) Guru dapat memanfaatkan sumber daya alam sekitar seperti bambu ini untuk media pembelajaran kebugaran jasmani. Produk pengembangan berupa model pembelajaran kebugaran jasmani, diharapkan dapat dijadikan referensi oleh guru pendidikan jasmani dalam memberikan pelajaran aspek pengembangan materi kebugaran jasmani, penggunaan media sederhana menggunakan bahan dari bambu dapat dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah lain



# I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu sarana pemerintah yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas dan kecerdasan masyarakat. Pendidikan pada dasarnya berperan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sasarannya adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia, baik sosial, mental, spiritual dan intelektual, serta kemampuan profesional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan, maka diharapkan dapat menciptakan manusia yang sehat jasmani dan rohani sehingga pada ahirnya dapat menyumbangkan pemikiran yang baik dan berguna bagi daerah pada khususnya dan bagi bangsa dan negara pada umumnya. Pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pelajaran yang banyak digemari oleh para siswa, karena pada waktu pelajaran ini siswa dapat melepas kejenuhan selama berada di dalam kelas, dan menyalurkan tenaga untuk mengikuti pelajaran ini. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk jenjang SMA/SMK/MA menurut BSNP (2006:513-514) adalah (1) Permainan dan olahraga (2) aktivitas pengembangan (3) aktivitas senam (4) aktivitas ritmik (5) aktivitas air (6) Pendidikan Luar Kelas (7) kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan mempunyai tujuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk peningkatan dan pengembangan komponen kebugaran jasmani, maka aktivitas pengembangan yang mengarah pada kebugaran jasmani ini harus diajarkan kepada siswa SD/MI dan SMA/SMK/MA karena pada masa ini siswa masih mengalami masa pertumbuhan dan perlu adanya aktivitas yang menunjang pembentukan dan pengembangan komponen kebugaran jasmani agar siswa dapat berkembang lebih baik lagi.



Di Kediri banyak ditemui pohon bambu yang sifatnya mudah dipotong, dibentuk, dan lentur memungkinkan untuk membuat media pembelajaran dari pohon bambu ini, oleh karena itu peneliti merasa perlu membuat suatu model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dengan memanfaatkan bahan yang mudah didapatkan dari daerah Kediri yaitu dengan menggunakan bambu agar pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani ini dapat berjalan baik, efektif dan menyenangkan agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai. Untuk itu dilakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media Sederhana Dari Bahan Bambu di SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015."

#### II. METODE

# A. Model pengembangan

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model penelitian pengembangan dari Borg and Gall (1989) dalam sukmadinata (2005:169) yang terdiri dari 10 langkah yaitu:

(1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan kelas, persiapan laporan pokok persoalan). (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil). (3) Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi). (4) Melakukan uji lapangan permulaan (dilakukan pada 1-3 sekolah, menggunakan 6-12 subyek). (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan). (6) Melakukan uji lapangan utama (dengan 5-15 sekolah dengan 30-100 subyek. (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dari hasil uji lapangan utama). (8) Uji lapangan meliputi 10-30 sekolah dengan 40-200 subyek. (9) Revisi produk akhir. (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.



# B.. Subjek uji coba

Uji coba produk pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- a) Subjek analisis kebutuhan sebanyak 2 Guru penjas SMK PGRI 3 Kediri.
- b) Subjek evaluasi ahli dari satu ahli pembelajaran pendidikan jasmani. Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam peranannya melakukan evaluasi dan revisi. Untuk ahli pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki kemampuan dalam bidang pendidikan jasmani dan mengajar mata kuliah pembelajaran pendidikan jasmani di Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri malang. Untuk ahli Kebugaran yaitu dosen jurusan ilmu keolahragaan yang memiliki kemampuan dalam bidang Kebugaran jasmani. Untuk ahli media yaitu dosen jurusan ilmu keolahragaan yang memiliki kemampuan dalam bidang memiliki kemampuan dalam bidang media pembelajaran.
- c) Subjek kelompok kecil dengan menggunakan 12 siswa SMK PGRI 3 Kediri. Pengembilan subjek penelitian berdasarkan metode *random sampling*.
- d) Subjek kelompok besar dengan menggunakan 36 siswa SMK PGRI 3 Kediri.

## C. Jenis data

Jenis data yang diperoleh merupakan data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif merupakan data dari berbagai tinjauan para ahli ahli yang berupa masukan, evaluasi, dan saran. Data kuantitatif didapat dari penelitian awal (analisis kebutuhan) untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dikembangkan serta dari data uji coba kelompok kecil dan uji lapangan kelompok besar



# D. Instrumen pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani menggunakan bahan dari media sederhana dari bahan bambu SMK PGRI 3 Kediri digunakan teknik analisis kualitatif (kuesioner).

Kuesioner ini digunakan untuk mengumpulkan data antara lain: a) Analisis kebutuhan; b) Evaluasi dari ahli, penilaian tentang rancangan produk yang akan diuji; c) Penilaian atau tanggapan siswa SMK PGRI 3 Kediri tentang model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani menggunakan bahan dari media sederhana dari bahan bambu yang telah dibuat.

#### E. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan pada data hasil kuesioner uji coba kelompok kecil dan besar. Rumus yang akan digunakan untuk mengolah data adalah sebagai berikut (Sudijono, 1987:43):

$$P = \frac{f}{N} x 100\%$$

# Keterangan:

f : frekuensi yang sedang dicari presentasenya

N : *Number of cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P : angka persentase

100% : konstanta



Berikut dibawah ini penggolongan menurut Arikunto (1998 : 246)

Presentase kategori baik adalah = 76% - 100%

Presentase kategori cukup adalah = 56% - 75%

Presentase kategori kurang baik adalah = 40% - 55%

Presentase kategori tidak baik adalah = < 40%

#### III. HASIL DAN KESIMPULAN

#### A. Analisis Data

Berdasarkan data hasil uji coba, berikut ini disajikan hasil analisis data yang terdiri dari hasil analisis tinjauan para ahli yaitu 1 ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani, 1 ahli Kebugaran Jasmani, dan 1 ahli media Pendidikan Jasmani, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk.

# B. Hasil Analisis Data Tinjauan Para Ahli

## a Tinjauan Dari Ahli Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Berdasarkan evaluasi dari ahli pembelajaran pendidikan jasmani bahwa rancangan produk yang telah dibuat oleh peneliti terdapat saran dan masukan dari ahlli pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebaiknya untuk latihan daya tahan harus ada target waktu dan jumlah pengulangan / repetisi.

## b. Tinjauan Dari Ahli Kebugaran Jasmani

Adapaun data hasil tinjauan ahli kebugaran jasmani mengenai rancangan produk yang akan dikembangkan dari ahli kebugaran jasmani adalah sebaiknya jumlah pengulangan dikurangi agar tidak terlalu banyak dan tidak terlalu capek.

# c. Tinjauan Dari Ahli Media Pendidikan Jasmani



Berikut ini adalah data hasil tinjauan ahli media Pendidikan Jasmani mengenai rancangan produk yang dikembangkan. sebaiknya vareasi model latihan lebih beragam. Pelaksanaan pembelajaran hendaknya sistematikanya disusun bertingkat dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi / sederhana ke kompleks.

#### C. KESIMPULAN

Dalam pembuatan produk ini tentunya tidak lepas dari proses pembuatan yang cukup panjang sehingga memungkinkan terjadinya suatu kesalahan dan adanya kekurangan. Maka dalam pembuatan produk yang dikembangkan mulai dari rancangan produk hinga produk ini terselesaikan memerlukan beberapa revisi untuk mendapatkan hasil produk yang maksimal. Untuk menghasilkan produk yang maksimal, proses pembuatannya telah melalui beberapa tinjauan dari tiga ahli yaitu tinjauan ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli kebugaran jasmani, dan ahli media pendidikan jasmani.

Produk yang telah dikembangkan setelah direvisi perlu dikaji atas dasar evaluasi ahli dan uji keompok kecil,berdasarkan data dari evaluasi ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli kebugaran jasmani dan ahli media kebugaran jasmani terdapat beberapa revisi terhadap produk yang dikembangkan, antara lain:

1).untuk latihan kebugaran jasmani harus ada target waktu dan jumlah pengulangan / repetisi, 2).jumlah pengulangan tidak terlalu banyak agar tidak tidak terlalu capek, 3).Pelaksanaan pembelajaran hendaknya sistematikanya disusun bertingkat dari tingkat kesulitan yang rendah ke yang tinggi / sederhana ke kompleks.

Hasil produk Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran jasmani menggunakan media sederhana dari bahan bambu di SMK PGRI 3 Kediri ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di dalam SMK PGRI 3 Kediri pada khususnya.

Produk pengembangan ini berisikan tentang Model pembelajaran menggunakan media sederhana dari bahan bambu. Kelebihan dari model pembelajaran ini adalah : 1) dapat menarik perhatian siswa untuk mau melakukan aktivitas kebugaran jasmani, 2) siswa dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan mudah dan senang, 3) Guru dapat



memanfaatkan sumber daya alam sekitar seperti bambu ini untuk media pembelajaran kebugaran jasmani.

Faktor yang cukup berperan penting dalam proses pembuatan suatu model pembelajaran yang menarik membutuhkan pengalaman yang banyak, disini peneliti sangat jauh dari hal seperti itu sehingga membuat produk yang dihasilkan kurang maksimal. Namun peneliti berharap agar produk yang dihasilkan dapat dijadikan pertimbangan penelitian selanjutnya.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ardhana, W., 2002. Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang Pendidikan dan Pembelajaran. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arsyad, A., 2002. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi V*I. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Asim, 2001. Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Dunia Pendidikan dan Pembelajaran. Makalah Disajikan Dalam Lokakarya Nasional Angkatan I Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran. Pusat Penelitian Pendidikan-Lembaga Penelitian Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, di Hotel Asida Batu. Malang. 23-25 Februari 2001.
- BSNP, 2006. Standar Isi Sekolah Menengah Pertama. Departemen Pendidikan Nasional.
- Brick, L., 2002. Bugar dengan senam aerobik. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada
- Depdikbud, 1995. *Tes Kesegaran Jasman Indonesia* Untuk Remaja 13-15 Tahun. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata pelajaran Pendidikan jasmani*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Dwiyogo, W. D., 2001. *Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. Makalah Disajikan Dalam Lokakarya Nasional Angkatan I Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran. Pusat Penelitian Pendidikan-Lembaga Penelitian Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, di Hotel Asida Batu. Malang. 23-25 Februari 2001.
- Dwiyogo, W. D., 1991. pengetahuan kesegaran jasmani (suatu pengantar). IKIP Malang.
- Hartono, 1985. Keterampilan Anyan Anyaman. Surabaya: C.V. Pelangi.



- Margono, 1995. Keterampilan Anyaman Banbu dan Rotan. Semarang: Aneka Ilmu.
- Mutohir, T.C., 2007. Sport Development Index (Konsep, Metodologi, dan aplikasi). Jakarta: PT. Indeks.
- Prastati, T., 2001. Media Sederhana. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional
- Priyono, Ir., 1979. *Pompa yusuf Pompa air yang terbuat dari bambu*. Pusat teknologi pembangunan Institut Teknologi Bandung.
- Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi, 1999. *Tes Kesegaran Jasman Indonesia* Untuk Remaja 13-15 Tahun. Jakarta. Departemen Pendidikan Kebudayaan.
- Sadiman, A. S, 2003. Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya Jakarta.
- Sudijono, A. 1987. Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sukmadinata, N. S. 2005. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Widijoto, H. 2009. *Karakteristik Pembelajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Makalah disajikan dalam matakuliah Pembelajaran Pendidikan Jasmani semester genap 2008/2009, Malang.
- Widijoto, H. 2009. *Kajian Pengembangan Kemampuan fisik Motorik anak usia dini*. Makalah Disajikan Dalam perkuliahan S1 PG PAUD.
- Widijoto, H. 2006. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan*. Universitas Negeri Malang.