



Pengembangan Media Pembelajaran Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Tolak Peluru

Revi Rachmadi, Asep Sujana Wahyuri, Arsil, Sefri Hardiansyah

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

revi_rachmadi@gmail.com, asepswpo@fik.unp.ac.id, arsilfik@gmail.com,

hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Media pembelajaran Tolak Peluru, materi Gaya O'brien, dan Gaya Ortodoks.

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah diduga masih kurangnya pemahaman siswa dalam bentuk teknik pada tolak peluru. Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengembangkan pembelajaran berbasis video yaitu materi tolak peluru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk siswa Sekolah Menengah Atas 6 Merangin. Jenis penelitian ini merupakan *Research and Development* (R & D) Penelitian ini dibantu oleh beberapa validator. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar validasi. Teknis analisis data menggunakan skala penilaian dan rentang persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis media sangat layak untuk digunakan sebagai media pembelajaran pada Tolak peluru materi Gaya O'brien, dan Gaya Ortodoks pembelajaran dalam Tolak peluru, untuk siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas negeri 6 Merangin, Provinsi jambi.

Keywords : *Bullet Reject learning media, material O'brien Style, and Orthodox Style*

Abstrack : *The problem of this research is that it is suspected that there is still a lack of understanding of students in the form of techniques in shot put. The aim of this research is to develop video-based learning, namely bullet put material in learning physical education, sports and health for students of Middle School 6 Merangin. This type of research is Research and Development (R & D). This research is assisted by several validators. The instrument used in this study was a validation sheet. The data analysis technique uses a rating scale and a percentage range. The results showed that media-based learning media was very feasible to be used as a learning medium in the O'Brien style bullet put, and the Orthodox style learning in bullet put, for class XII students of State Senior High School 6 Merangin, Jambi Province.*

PENDAHULUAN

"Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya

yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa

depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ihksan, 2017). Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) “pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya”. Pendidikan sekolah sangat penting untuk menciptakan sumber daya manusia yang berguna bagi bangsa, negara, dan hidup bermasyarakat di Indonesia ini. Pendidikan merupakan suatu aspek yang tidak pernah lepas dari kehidupan manusia (Putro, 2016).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjas) merupakan salah satu kelompok mata Pelajaran dalam sistem kurikulum pendidikan nasional di Indonesia. Menurut Depdiknas (2006) tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah, cakupan materi kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerjasama, dan hidup sehat.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Wiarso, 2015) Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa dapat menghasilkan suatu perubahan yang bertahap dalam dirinya, baik dalam bidang pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat merubah perilaku peserta didik serta dapat mencapai seperangkat tujuan yang meliputi pembinaan dan pembentukan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik.

Metode berbasis video atau video based *learning* adalah penyampaian pengetahuan atau keterampilan dengan menggunakan video. untuk belajar harus memiliki sedikitnya dua elemen yaitu visual dan audio. Dulu, para akademisi berpandangan bahwa pengajar merupakan sumber dari segala ilmu pengetahuan, dan berperan sebagai actor utama dalam proses pembelajaran, sehingga dijadikan landasan pendidikan dan mengabaikan peran peserta didik, berangkat dari pemikiran tersebut datang pandangan modern dalam dunia pendidikan, dimana pengajar bukan lagi aktor utama maupun sumber pengetahuan, dalam kurun beberapa tahun terakhir perangkat teknologi sudah mulai diintegrasikan dalam proses pembelajaran seperti penggunaan CD, e-mail, video interaktif, dan beberapa program media yang menjadikan peserta

didik sebagai aktor utama dalam proses belajar (Ashad, arsyad,2011)

Adanya media pembelajaran tolak peluru tersebut dapat memudahkan siswa untuk memperagakan gerakan atau teknik dalam pembelajaran tolak peluru tersebut dan siswa akan lebih tertarik dalam proses pembelajaran tolak peluru dengan adanya media pembelajaran yang berbasis video tersebut.

METODE

Jenis penelitian ini *Research and Development (R & D)*. Penelitian pengembangan merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan, menghasilkan dan memvalidasi proses pembelajaran pendidikan. Objek penelitian ini adalah kepada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas 6 Negeri Merangin provinsi Jambi. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas 6 Negeri Merangin provinsi Jambi. Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang digunakan untuk memperoleh dan mengelola informasi dari responden yang dilakukan dengan pola pengukuran yang sama. teknik analisis menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Pengembangan Pembelajaran	Media
Pengembangan pembelajaran yang telah gunakan yaitu berupa video pembelajaran yang berisikan suatu	Media peneliti video berisikan suatu

kerangka media pembelajaran mulai dari pendahuluan, isi dan penutup. Di dalam video pembelajaran itu akan didesain semenarik mungkin dan sekreatif mungkin agar suatu tujuan pembelajaran dapat tercapai. Adapun langkah-langkah penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu pengembangan model Dick & Carey, pengembangan dilakukan dengan 5 langkah yaitu : 1) menentukan materi yang akan dikembangkan, 2) mengidentifikasi tujuan pembelajaran, 3) mengembangkan media pembelajaran, 4) mengidentifikasi tujuan pembelajaran, dan 5) mendesain dan melakukan evaluasi serta merevisi produk pengembangan.

2. Menentukan materi yang akan dikembangkan

Materi yang akan di kembangkan oleh peneliti yaitu tolak peluru untuk siswa kelas XII di dalam materi tolak peluru mencakup beberapa pokok pembelajaran yaitu:1)pengertian asal usul tolak peluru 2) lapangan dan perlengkapan permainan tolak peluru 3) aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan tolak peluru.materi tentang tolak peluru yang dipilih oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan siswa dan juga sesuai kurikulum 2013.Apalagi di pandemi dan new normal sekarang ini keingintauan siswa akan materi tolak peluru yang akan di ajarkan. meskipun di dalam buku penjas Sekolah Menengah Atas terdapat beberapa materi yakni: 1)Aktifitas Pembelajaran gerak sepesifik tekhnik menolak bola peluru.2) aktivitas pembelajaran gerak sepesifik teknik O'brien,dan tekhenik Ortodoks.3) bentuk-bentuk aktivitas

pembelajaran gaya O'Brien, dan gaya Ortodoks 4) aktivitas pembelajaran gerak spesifik memahami teknik tolakan, dan teknik memegang dengan benar. Tetapi di Sekolah Menengah Atas N 6 Merangin yaitu cuman tolakan peluru. Materi peneliti pilih diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih memahami dan bisa mempraktikkan gerak tersebut di rumah mau pun di waktu yang senggang secara mandiri yang telah peneliti paparkan di video pembelajaran.

3. Mengidentifikasi pembelajaran

Seperti materi yang ada di kurikulum 2013 pada masa pandemi bahwa tujuan pembelajaran Tolak peluru yaitu untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang materi Gaya O'Brien, dan Gaya Ortodoks pada tolak peluru yang telah di sampaikan, dan tujuan pembelajaran khususnya yaitu untuk mengajak siswa agar dapat mempraktikkan materi tolak peluru yaitu aktivitas pembelajaran gerak spesifik Gaya O'Brien, Gaya Ortodoks dan pembelajarannya. Peneliti berharap siswa dapat melakukan latihan di rumah secara mandiri agar tujuan pembelajaran yang diharapkan agar dapat tercapai.

4. Mengembangkan strategi pembelajaran

Strategi pembelajaran yang akan dikembangkan oleh peneliti yaitu berupa video pembelajaran yang berisikan tentang kegiatan mulai dari pendahuluan, inti dan penutup. Strategi ini akan dikembangkan dan akan didesain semenarik dan seunik mungkin. Dibagian materi akan di sesuaikan dengan kurikulum 2013.

5. Penyusunan kerangka Media pembelajaran

6. Mendesain Dan Melakukan Evaluasi Serta Merevisi Produk Pengembangan.

1. Mendesain produk
 - a. Kegiatan pendahuluan
 - b. Kegiatan inti
 - c. Kegiatan penutup
2. Melakukan evaluasi

Dibagian tahap evaluasi ini, peneliti akan melakukan evaluasi uji validitas yang terdiri dari 15 butir pertanyaan untuk ahli materi, 15 butir untuk ahli media dan 10 butir untuk ahli bahasa. Di dalam penelitian ini sebagai ahli materi peneliti meminta bantuan dari dosen FIK UNP Jurusan kepelatihan yaitu bapak Muhammad Arie Desman, M.Pd. Untuk ahli media peneliti meminta bantuan kepada bapak Bayu Ramadhani Fajri, S.St., M.Ds. Dan untuk ahli bahasa peneliti meminta bantuan kepada bapak Prof. Dr. Yasnur Asri, M.Pd.

a. Merevisi produk

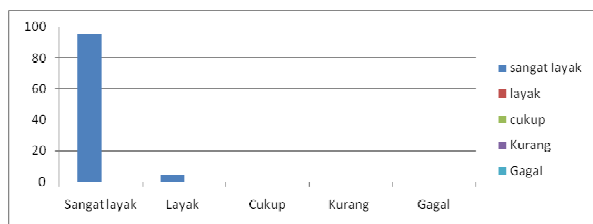
Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui uji validitas oleh para pakar ahli yaitu ahli media, bahasa dan juga ahli materi akan dilakukan revisi guna menyempurnakan produk, tahap ini akan menjadi tahap akhir dari produk yang dikembangkan oleh peneliti.

Penilaian Ahli

1. Hasil Uji Validitas Oleh Ahli Media

Uji validitas yang dilakukan ke ahli media, peneliti meminta bantuan kepada dosen FT UNP yakni Bapak Bayu Ramadhani Fajri, S.St., M.Ds.

Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut :

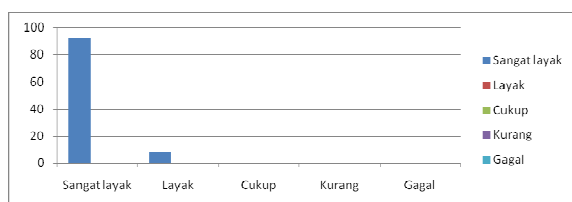


Gambar 1. Histogram hasil penilaian uji validitas ahli media

Dari gambar diagram di atas dapat kita lihat bahwa suatu media pembelajaran berbasis video dinyatakan **sangat layak** dengan persentase 95 % untuk digunakan sebagai media pembelajaran dalam PJOK khususnya pada materi Gaya O'brien,dan Gaya Ortodoks pembelajaran dalam Tolak peluru untuk siswa kelas XII. Sesuai dengan komentar dan saran dari validator maka dilakukan perbaikan guna untuk menyempurnakan produk yang dihasilkan. Dibagian video peneliti membuat semenarik dan seunik mungkin.

2. Hasil Uji Validitas Oleh Ahli Bahasa

Uji validitas yang dilakukan ke ahli bahasa, peneliti meminta bantuan kepada dosen FBS UNP yakni Bapak Prof. Dr. Yasnur Asri, M.Pd. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut :

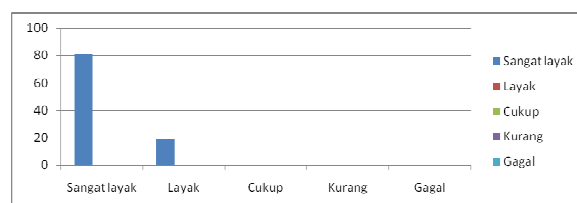


Gambar 2. Histogram hasil penilaian uji validitas ahli bahasa

Dari gambar diagram di atas dapat kita lihat bahwa suatu media pembelajaran berbasis video dinyatakan **sangat layak** dengan persentase 92% untuk digunakan sebagai media pembelajaran dalam PJOK khususnya pada Gaya O'brien,dan Gaya Ortodoks pembelajaran dalam Tolak peluru untuk siswa kelas XII. Sesuai dengan komentar dan saran yang telah diberikan oleh validator. Maka peneliti melakukan perbaikan guna menyempurnakan produk yang dihasilkan. Dibagian video peneliti menyempurnakan pengucapan dan nada bahasa.

3. Hasil uji validitas oleh ahli materi

Uji validitas yang dilakukan ke ahli materi, peneliti meminta bantuan kepada dosen FIK UNP yakni Bapak Muhamad Arie Desman,M.Pd selaku Dosen FIK UNP. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut :



Gambar 3. Histogram hasil penilaian uji validitas ahli materi

Dari gambar diagram di atas dapat kita lihat bahwa suatu media pembelajaran berbasis video dinyatakan **sangat layak** dengan persentase 81 % untuk digunakan sebagai media pembelajaran dalam PJOK khususnya pada materi

Gaya O'Brien, dan Gaya Ortodoks dalam Tolak peluru untuk siswa kelas XII. Sesuai dengan komentar dan saran yang telah diberikan oleh validator. Maka peneliti melakukan perbaikan guna menyempurnakan produk yang dihasilkan. Dibagian video peneliti menyempurnakan dalam pelaksanaan tolakan Gaya O'Brien, dan Gaya Ortodoks lebih termotivasi untuk membuat media-media yang menarik dan unik lagi.

PEMBAHASAN

Multimedia pembelajaran itu merupakan gabungan dari beberapa media seperti teks, gambar, video, suara dan grafik yang dapat digunakan dalam kegiatan proses belajar mengajar. Apalagi pada masa pandemi dan new normal yang telah kita hadapi dan jalani, yang mengharuskan siswa untuk belajar mandiri. Dengan adanya media pembelajaran berbasis video sangat membantu bagi siswa dalam memahami materi yang disampaikan secara mandiri di rumah. Menggunakan sebuah media pembelajaran merupakan cara yang terbaik agar mengurangi rasa malas siswa dalam belajar, terutama yang berkaitan dengan praktek. Masa pandemi tidak memungkinkan untuk melakukan proses pembelajaran di sekolah apalagi menggunakan sarana dan prasarana di sekolah sebab menghindari penularan *covid 19*.

Untuk menghindari kesenjangan tersebut peneliti ingin memberikan solusi dari masalah yang timbul dengan cara menghasilkan sebuah media pembelajaran berupa video yang telah

diuji kelayakannya oleh pakar ahli (media, materi dan bahasa), 3 dosen UNP sebagai validator terhadap media pembelajaran Tolak peluru materi Gaya O'Brien, dan Gaya Ortodoks untuk siswa kelas XII. Berdasarkan data hasil uji validitas oleh ahli media diperoleh rata-rata skor 95% dengan kriteria **sangat layak**, uji validitas oleh ahli bahasa diperoleh rata-rata skor 92 % dengan kriteria **sangat layak** dan uji validitas oleh ahli materi yaitu diperoleh rata-rata skor 81%. Hasil media ini bisa di akses melalui *google Drive* dan bisa juga di Akses ke *YouTobe* dan memudahkan bagi guru untuk mengases dengan mengirim link nya saja.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang pengembangan multimedia pembelajaran Tolak peluru materi tolakan Gaya O'Brien, dan Gaya Ortodoks untuk siswa kelas XII Sekolah Menengah atas Negeri 6 Merangin, Provinsi Jambi dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbasis video yang telah peneliti buat dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran di sekolah khususnya mata pelajaran PJOK..

DAFTAR PUSTAKA

Ashad, arsyad. 2011. *Tinjauan Tentang Media Pembelajaran*. Jakarta: Grafindo Prasada.

- Depdiknas.2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi* .
Jakarta : Depdiknas.
- H. Nur, Nirwandi, and Asmi. 2018. *Hubungan Sarana Prasarana Olahraga terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar*”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ikhsan, N. 2017. *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran*. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Pitnawati & Damrah. 2019. *Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Wiarso. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Dalam Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.