



Pengembangan Model Pemanasan untuk Meningkatkan Motivasi Mahasiswa PGSD dalam Perkuliahan Pendidikan Jasmani

Tri Sutrisno¹, Koko Prasetyo², Brian Kurniawan Widiyanto³, Reza Adiluhung Prasetya Mahendra⁴, Anjas Asmara Subekti⁵

Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

e-mail: triywasutrisno@gmail.com

Abstrak: Pada penelitian ini bertujuan untuk (1). Menghasilkan model pengembangan pemanasan dalam pengantar pembelajaran pendidikan jasmani pada mahasiswa PGSD (2) Menguji keterlaksanaan model pengembangan pemanasan dalam pengantar pembelajaran pendidikan jasmani (3) Menguji motivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani melalui pengembangan model pemanasan. Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman observasi Pengumpulan data yaitu dengan observasi, terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara semester I, Wawancara kepada dosen Pendidikan Jasmani, studi dokumentasi, angket atau kuisisioner, rekaman video kegiatan pembelajaran ketika dilapangan kemudian di konversikan ke data pengembangan kualitatif. Subjek penelitian adalah Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara semester I. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil validasi yang dilakukan diperoleh persentase rata-rata penilaian sebesar 86,33% diterima dengan baik. Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa model pemanasan dengan permainan kecil mampu meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti peerkuliahan pendidikan jasmani dan model pemanasan dengan permainan sebagai pengantar pembelajaran Pendidikan jasmani valid dan layak digunakan. Selain itu, produk yang telah dihasilkan memenuhi beberpaa aspek yaitu menarik, mudah, dan nyaman.

Kata kunci : model pengembangan, pemanasan, motivasi

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani bagi mahasiswa yang bukan mahasiswa program studi pendidikan olahraga memiliki tantangan tersendiri bagi pengajar pendidkian jasmani, dikarenakan pembelajaran pendidikan jasmani hampir setiap materi yang diberikan materi di lapangan, membuat mahasiswa manjadi kurang termotivasi untuk melakukannya. Pembelajaran yang kurang efektif dan kurang menyenangkan sering kali

didapatkan oleh mahasiswa, seperti materi pemanasan yang diberikan oleh pengajar yang terlalu monoton tanpa kreativitas. Untuk menghadirkan proses pembelajaran yang efektif dan menyenangkan pengajar harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang sesuai dengan karakter mahasiswa.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang merupakan bagian dari mata kuliah yang bertujuan untuk meningkatkan kualias gerak, sosial,



neuromuscular dan emosial, karenanya pendidikan jasmani bersifat mendidik dan dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah mengembangkan aspek Kebugaran Jasmani, Keterampilan Gerak, Keterampilan Berpikir Kritis, Keterampilan Sosial, Penalaran, Stabilitas Emosional, Tindakan Moral, Aspek Pola Hidup Sehat, dan Pengenalan Lingkungan Bersih, melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan

(Dini Rosdiana, 2012) olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan factor alam. Pendidikan jasmani banyak permasalahan yang muncul pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar yaitu seperti peserta didik timbul sifat bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas jasmani. Saat kegiatan perkuliahan peserta didik pura-pura sakit, ijin, bahkan adapula ketika sedang melakukan olahraga mahasiswa yang malas hanya duduk-duduk saja, bahkan tidak mau bergerak setelah teori yang diajarkan sudah selesai dan tidak mengikuti pelajaran dengan berbagai macam alasan. Sehingga ketika peserta didik bermain atau diberi permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka peserta didik akan melakukan permainan itu dengan rasa senang. Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa

watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan memberikan materi mengenai permainan tradisional untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan agar proses belajar pendidikan jasmani menjadi suatu hal menyenangkan dan dinanti-nantikan siswa serta dapat mencapai tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri yaitu meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia. Sesuai dengan pembelajaran di PJOK saat ini adalah hakekatnya pendidikan jasmani merupakan Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental dan emosional (Hartono dkk, 2013: 2).

Sebagai seorang akademisi di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penting untuk menciptakan sebuah model pembelajaran yang dapat mengatasi tantangan yang disebutkan di atas. Salah satu pendekatan yang diusulkan adalah pengembangan model pemanasan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani menggunakan permainan kecil sebagai pengantar. Langkah ini bertujuan untuk meningkatkan minat belajar peserta didik serta motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik melalui permainan yang dilakukan dengan cara yang benar, terukur, dan teratur. Dengan pengembangan ini, diharapkan dapat mempromosikan gaya hidup aktif yang membawa manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal bagi mahasiswa.

Dari uraian diatas ada alasan peneliti mengembangkan model pengembangan model pemanasan berbasis permainan kecil



sebagai pengantar perkuliahan pendidikan jasmani agar mahasiswa lebih termotivasi melakukan kegiatan perkuliahan pendidikan jasmani.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D (Research and Development) Borg dan Gall dalam Wahyudi (2011) Memberikan pengertian penelitian pengembangan adalah proses penelitian yang digunakan untuk mengembangkan dan mengesahkan produk bidang pendidikan yang lebih baik dari sebelumnya yakni pengembangan produk berupa pengembangan model pemanasan dalam pembelajaran penjas untuk mahasiswa PGSD semester I yang dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: (1) analisis kebutuhan produk, (2) mengembangkan produk awal, (3) melakukan validasi ahli, (4) melakukan uji coba skala kecil dan skala besar, (5) revisi produk dan (6) produk akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman observasi dan kuisisioner dengan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kemudian di konversikan ke data kualitatif.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester I PGSD FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara dengan jumlah 30 mahasiswa.

Jenis data awal yang diperoleh pada penelitian ini yaitu data kualitatif dan data kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, studi dokumentasi, angket atau kuisisioner, rekaman video selama pelaksanaan pembelajaran penjas berlangsung. Teknik

tersebut yang nantinya digunakan dalam penelitian ini.

Prosedur penelitian ini, mengacu terhadap produk bahan ajar yang dikembangkan Instrumen yang dikembangkan dan digunakan dalam penilaian ini meliputi Instrumen penelitian dalam tahap uji coba produk menggunakan angket atau kuisisioner. Penelitian ini menggunakan angket yaitu angket validasi ahli media, angket validasi ahli materi, uji skala kecil dan uji skala besar. Teknik analisis data kuantitatif hasil penilaian ahli dan praktisi terhadap bahan ajar yang dikembangkan menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan presentase.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil dari penelitian dan pengembangan model pemanasan dengan menggunakan permainan dalam pembelajaran penjas dapat dijabarkan sebagai berikut : Pada produk awal pengembangan model pemanasan dengan menggunakan permainan sebagai materi ajar pendidikan jasmani di PGSD semester I sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Adapun hasil dari validasi tersebut adalah:

Dari hasil validasi oleh ahli media berdasarkan penilaian aspek rekayasa perangkat media pembelajaran, desain media pembelajaran dan manfaat aplikasi diperoleh persentase 82,25% dengan kategori sangat layak. Adapun hasil dari validasi ahli media dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Penelitian

No	Aspek Penilaian	Persentase
Validasi Ahli Media		
1	Rekayasa Perangkat Media pembelajaran	82,25 %
2	Desain Media pembelajaran	92,25 %
3	Pemanfaatan media pembelajaran	74,50 %
Validasi Ahli Materi		
4	Substansi materi	90,25%
5	Desain pembelajaran	95 %
6	Keterimaan Peserta didik	93,75%
	Uji skala kecil	82 %
	Uji skala besar	89,80%
	Jumlah	596,3
	Rata-rata	86,33 %

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan model pemanasan dengan menggunakan permainan kecil pembelajaran pendidikan jasmani untuk mahasiswa PGSD FKIP Universitas Veteran Bangun Njusantara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Dengan rekayasa perangkat media pembelajaran presentase 82,25%. Desain media pembelajaran 92,25%. Pemanfaatan media 74,50%. Dari validasi ahli media dapat dilihat bahwa pemanfaatan media pembelajaran sebtansi pada materi diperoleh presentase 92,25%. Sedangkan pada analisis validasi ahli materi memiliki aspek penilaian subtansi materi terdapat presentase 90,25%. Desain pembelajaran 95%. Dari hasil uji praktisi Validasi ahli materi dapat disimpulkan bahwa materi

yang digunakan dalam pembelajaran diperoleh presentase 93,75% dengan kategor ilayak. Sedangkan pada analisis validasi uji coba skala besar 82%, uji skala besar 89,80%. Dengan rata-rata 86,33.

Melalui model yang telah diberikan dalam pembelajaran penjas melalui model permainan tradisional peserta didik merasa sangat senang dan tertarik dalam melakukan kegiatan pembelajaran penjas. Dengan demikian produk pengembangan dari pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada. Dengan demikian produk pengembangan dari pembelajaran penjasorkes yang dihasilkan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, kontekstual dan menunjang pembelajaran mata pelajaran lain sesuai dengan tema yang ada. Sehingga model pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran penjas sangat layak digunakan untuk membangun semangat peserta didik dan membangun keterampilan bagi peserta didik khususnya pada Pendidikan jasmani sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengembangan model pemanasan dengan menggunakan permainan kecil pada perkuliahan pendidikan jasmani mahasiswa PGSD FKIP Universitas Veteran Bangun Nusantara dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa dengan kesimpulan : (1) peserta didik merasa senang dan meningkatkan rasa ingin tau yang lebih besar. (2) model pemanasan dengan menggunakan



permainan kecil dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan pendidikan jasmani. (3) pada penerimaan pemahaman mahasiswa dalam skala kecil terdapat 79,20%,skala besar 90,00%. Dengan rata-rata 83,78.

REFERENSI

- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Departemen Pendidikan Nasional. 2006. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 22 tahun 2006
- Muhardi, M., & Wijayanti, N. P. N. (2017). Tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN1Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1-10.
- Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press
- Hartati, Sasminta Christina Yuli, dkk. 2012. *Permainan Kecil*. Malang: Wineka Media