

**PENGEMBANGAN ALAT BANTU LEMPAR LEMBING SEBAGAI MEDIA  
PENGENALAN TERHADAP GERAK DASAR DALAM PEMBELAJARAN  
PENJASORKES SISWA KELAS V SDN 1 PAGEREJO KECAMATAN  
NGADIROJO KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Kikih Adi Prayogo<sup>1</sup>, Ridha Kurniasih Astuti<sup>2</sup>, Dicky Alfindana<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : [adiprayogokikih@gmail.com](mailto:adiprayogokikih@gmail.com)<sup>1</sup>, [ridhkurnia@gmail.com](mailto:ridhkurnia@gmail.com)<sup>2</sup>, [Dicky\\_ior1990@gmail.com](mailto:Dicky_ior1990@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah alat yang bisa digunakan dalam membantu proses pembelajaran nomor olahraga lempar lembing pada mata pelajaran penjasorkes. Alat ini dibuat dengan sederhana namun memiliki pengaruh yang besar dalam membantu proses pembelajaran siswa di sekolah dasar. Dengan adanya alat ini dapat mempermudah proses pembelajaran siswa menjadi lebih menarik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dan pengembangan. Langkah – langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut ; (1) potensi masalah (2) pengumpulan data (3) desain produk (4) validasi desain (5) uji coba pemakaian (6) revisi produk (7) uji coba produk (8) revisi desain (9) revisi produk (10) produk massal. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 10 siswa kelas V SDN Pagerejo 1 sedangkan uji coba skala besar dilakukan terhadap 20 siswa SDN Pagerejo 1. Penilaian kualitas dan validasi produk melibatkan dua orang ahli yaitu ahli materi dan ahli media . instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data antara lain ; (1) angket ahli validasi materi (2) angket validasi ahli media (3) lembar kuisioner siswa. Hasil penelitian adalah sebagai berikut ; (1) data hasil validasi menurut ahli materi adalah “ Sangat Baik” dengan rerata skor 4,4 (2) menurut ahli media adalah “ Sangat Baik “ dengan rerata skor 4,5 (3) data hasil uji coba skala kecil adalah “ Baik “ dengan rerata skor 3,68 (4) data hasil uji coba skala besar adalah “ Baik “ dengan rerata skor 4,06. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa alat bantu sebagai media pengenalan gerak dasar lempar lembing pada siswa SDN Pagerejo 1 ini layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

**Kata Kunci :** Alat Bantu, Latihan, Lempar Lembing.

**Abstract:** This study aims to produce a tool that can be used to help the learning process of javelin throwing in physical education subjects. This tool is made simply but has a great influence in helping the learning process of students in elementary schools. With this tool, it can make the student learning process more interesting. This study uses a research and development design. The steps taken are as follows; (1) potential problems (2) data collection (3) product design (4) design validation (5) usage trial (6) product revision (7) product trial (8) design revision (9) product revision (10) mass product. Small-scale trials were conducted on 10 fifth grade students of SDN Pagerejo 1 while large-scale trials were conducted on 20 students of SDN Pagerejo 1. Quality assessment and product validation involved two experts, namely material experts and media experts. instruments used to collect data include; (1) material validation expert questionnaire (2) media expert validation questionnaire (3) student questionnaire sheet. The results of the study are as follows; (1) the data from the validation results according to the material expert is "Very Good" with an average score of 4.4 (2) according to the media expert is "Very Good" with an average score of 4.5 (3) the data from the small-scale trial results are "Good" with a mean score of 3.68 (4) the data from the large-scale trial results are "Good" with the average score 4.06. Based on the data obtained, it can be concluded that the tool as a medium for recognizing the basic motion of the javelin throwing at SDN Pagerejo 1 students is feasible to use in the learning process.

**Keywords:** Tools, Exercise, Javelin Throw,

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan kesehatan mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial serta emosional. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Aktivitas atau kegiatan jasmani bukan sembarangan aktivitas, atau bukan pula hanya sekedar berupa gerak badan yang tidak bermakna. Namun demikian, kegiatan yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar. Aneka aktivitas jasmani atau gerak insani ini dimanfaatkan untuk mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak. Namun demikian, pada pendidikan jasmani saat ini kenyataannya masih banyak kekurangan. Misalnya, di tingkat sekolah dasar, pada saat pembelajaran penjasorkes dengan materi nomor lempar lembing masih banyak guru yang bingung untuk mengaplikasikan dilapangan dan bagaimana cara untuk mengajarnya, hal ini disebabkan bukan karena tidak ada alasannya melainkan dikarenakan masih belum lengkapnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut yaitu SDN Pagerejo 1. Sehingga guru hanya memberikan pembelajaran seadanya dengan banyak menggunakan metode ceramah setelah itu membiarkan siswanya untuk bermain sendiri, bermain bersama temanya tanpa didampingi oleh gurunya. sehingga kondisi seperti ini akan sangat dapat merugikan siswa, karena siswa tidak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman lengkap yang nantinya bisa menjadi bekal di sekolah jenjang selanjutnya.

Hal ini mendorong saya untuk membuat pembelajaran kreatif dengan menciptakan sebuah alat sederhana yaitu lembing yang terbuat dari paralon dan sebagainya yang fungsi utamanya adalah sebagai media pengenalan kepada siswa mengenai apa itu nomor olahraga lempar lembing.

## **Metode Penelitian**

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) Menurut Nusa Putra (2015: 6) R & D memang merupakan penelitian yang dirancang untuk mencari menemukan produk, model, jasa dan cara/ metode yang tepat guna, dan dapat digunakan secara praktis.

Pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development) merupakan pendekatan penelitian untuk melakukan penelitian, pengembangan, dan pengujian suatu produk. Untuk menghasilkan produk-produk tertentu memerlukan penelitian yang bersifat nyata dan berdasarkan pada analisis kebutuhan. Selain itu, penelitian dan pengembangan dimaksudkan untuk menguji keefektifan produk tersebut, supaya produk tersebut dapat berfungsi dan bermanfaat bagi masyarakat.

Tujuan dari adanya Penelitian dan Pengembangan sendiri ada banyak, salah satunya meningkatkan kemampuan atlet dan meningkatkan prestasi mereka. Ada banyak sekali macam-macam produk yang bisa dihasilkan dalam bidang olahraga. Salah satunya yang dibahas dalam proposal penelitian ini.

## **Prosedur Pengembangan**

Prosedur Pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development* (R & D). Penelitian dan Pengembangan harus melibatkan banyak orang, meliputi para ahli, subjek penelitian, dan pakar alat. Seperti yang diungkapkan oleh Nusa Putra (2015: 18) bahwa perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi R & D melibatkan banyak ahli dengan beragam latar belakang. Situasi ini menampakkan bahwa R & D selalu merupakan pekerjaan yang bersifat multi dan interdisiplin.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah rancangan produk alat bantu Sebagai media gerak dasar lempar lembing untuk meningkatkan prestasi siswa di sekolah dasar. Dalam pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan harus dilakukan dengan sistematis agar tujuannya tercapai. Menurut Sugiyono (2012: 409), langkah-langkah Penelitian dan Pengembangan adalah sebagai berikut. (1) potensi masalah (2) pengumpulan data (3) desain produk (4) validasi desain (5) uji coba pemakaian (6) revisi produk (7) uji coba produk (8) revisi desain (9) revisi produk (10) produk massal.

### **Waktu Dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SDN 1 Pagerejo Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Pacitan. Untuk waktu penelitian dilaksanakan pada semester Genap 2020/2021 serta disesuaikan dengan keadaan guna mengurangi persebaran wabah virus corona. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya kegiatan penelitian. Kegiatan penelitian akan berlangsung 2 bulan, yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2021.

### **Sampel Penelitian**

Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Pagerejo 1

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: (1) Observasi yang dilakukan pada awal sebelum produksi (kegiatan praktek mengajar) dan dilakukan ketika penggunaan media dikelas maupun di lapangan. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui penggunaan media oleh pendidik dan peserta didik sudah benar dan peserta didik tertarik dalam penggunaannya. (2) Angket yang terdiri dari hasil uji kelayakan ahli materi, ahli media, dan siswa berupa kuisioner dan lembar evaluasi untuk mengetahui kualitas produk yang dihasilkan. (3) Wawancara yang dilakukan sebelum melakukan penelitian (selama waktu praktek mengajar) untuk mengidentifikasi masalah yang ada di lapangan. Wawancara ini dilakukan kepada pendidik dan peserta didik. Wawancara dilaksanakan untuk mengetahui tanggapan dan masukan dari pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran yang dilakukan.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif berupa saran yang dikemukakan ahli dan pemain untuk perbaikan media pembelajaran.

Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif, yang berupa pernyataan sangat kurang, kurang, cukup baik, baik, sangat baik, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 5 yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 5. Berikut tabel kriteria penilaian tersebut.



Tabel 1. Kriteria Penilaian

Nilai	Kriteria	Skor	
		Rumus	Perhitungan
A	Sangat baik	$X + \bar{X}_i + 1,8 Sb_i$	$X > 4,21$
B	Baik	$\bar{X}_i + 0,6Sb_i < X \leq \bar{X}_i + 1,8 Sb_i$	$3,40 < X \leq 4,21$
C	Cukup baik	$\bar{X}_i - 0,6Sb_i < X \leq \bar{X}_i + 0,6 Sb_i$	$2,60 < X \leq 3,40$
D	Kurang baik	$\bar{X}_i - 1,8Sb_i < X \leq \bar{X}_i - 0,6 Sb_i$	$1,79 < X \leq 2,60$
E	Sangat kurang	$X \leq \bar{X}_i - 1,8 Sb_i$	$X \leq 01,79$

### Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui tahapan validasi dan uji coba produk menurut ahli materi, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,3 dan dinyatakan layak digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli materi.

Tabel 2.

Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Materi

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Kualitas Produk	44	4,4	Sangat Baik
<b>Rerata Keseluruhan</b>		<b>4,4</b>	<b>Sangat Baik</b>

Menurut ahli media, alat bantu yang sedang dikembangkan dinyatakan “Sangat Baik” dengan rerata akhir 4,4 dan dinyatakan layak untuk digunakan/uji coba lapangan. Berikut ini ditampilkan tabel hasil validasi menurut ahli media.

Tabel 3.

Hasil Penilaian Produk oleh Ahli Media

Aspek Penilaian	Jumlah Rerata	Rerata	Kategori
Aspek Tampilan Alat dan Aspek Desain Petunjuk Penggunaan Alat	45	4,5	Sangat Baik
<b>Rerata Keseluruhan</b>		<b>4,5</b>	<b>Sangat Baik</b>

Menurut penilaian pemain melalui tahapan uji coba yang telah dilakukan diperoleh penilaian hasil uji coba skala kecil adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,7, dan hasil uji coba skala besar adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,41. Berikut ini ditampilkan tabel hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Tabel 4.

## Hasil Penilaian Uji Coba Skala Kecil

Hasil Uji Coba	Rerata	Kategori
Uji Coba Skala Kecil	3,68	Baik
<b>Rerata Keseluruhan</b>	<b>3,68</b>	<b>Baik</b>

Tabel 5.

## Hasil Penilaian Uji Coba Skala Besar

Hasil Uji Coba	Rerata	Kategori
Hasil Uji Coba Skala Besar	4,06	Baik
<b>Rerata Keseluruhan</b>	<b>4,06</b>	<b>Baik</b>

Hasil pengembangan alat untuk media pengenalan gerak dasar nomor olahraga lempar lembing pada siswa sekolah dasar ini memuat beberapa fungsi, bahan dan desain, diantaranya adalah: (a) Alat ini berfungsi sebagai alat bantu untuk media pengenalan kepada siswa dilembaga pendidikan sekolah dasar. (b) Alat ini dapat digunakan oleh pendidik sebagai salah satu media untuk memperkenalkan kepada anak didiknya mengenai apa itu olahraga lempar lembing. (c) Bahan dari alat ini menggunakan pipa besi sebagai tiang penyangga, paralon sebagai tongkat lembing dan tali sebagai lintasan tongkat lembing saat dilemparkan. (d) Penggunaan paralon dimaksudkan untuk menyesuaikan tingkat berat yang disesuaikan dengan kekuatan siswa. (e) Desain tongkat lembing yang dapat naik turun ini dimaksudkan agar siswa dapat melempar tanpa harus mengambil lembingnya kembali. (f) Penggunaan warna dasar agar alat terlihat lebih menarik.

### Kesimpulan

Tujuan dari penelitian dan pengembangan (*research and development*) ini adalah menghasilkan produk berupa alat bantu untuk melatih kekuatan jari tangan. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) potensi masalah (2) pengumpulan data (3) desain produk (4) validasi desain (5) uji coba pemakaian (6) revisi produk (7) uji coba produk (8) revisi desain (9) revisi produk (10) produk massal.

Hasil validasi menurut ahli materi adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,4. Menurut ahli media adalah “Sangat Baik” dengan rerata skor 4,5. Selanjutnya, menurut penilaian siswa melalui uji coba skala kecil adalah “Baik” dengan rerata skor 3.68. Sedangkan melalui uji coba skala besar adalah “Baik” dengan rerata skor 4,06.

Berdasarkan pernyataan dari ahli materi maupun ahli media menunjukkan bahwa alat ini layak untuk digunakan, serta dengan diperkuat oleh hasil uji coba skala kecil dan besar yang melibatkan siswa SDN Pagerejo 1 yang menunjukkan respon yang sangat baik untuk produk yang dihasilkan dalam uji coba produk.

Setelah melalui prosedur pengembangan tersebut, media alat bantu untuk pengenalan gerak dasar nomor olahraga lempar lembing mempunyai Kualitas yang cukup baik setelah dilakukan revisi dan perbaikan. Penyusunan alat bantu ini telah disesuaikan dengan kebutuhan dan latar belakang permasalahan kekurangan media dalam proses pembelajaran nomor olahraga lempar lembing siswa SDN Pagerejo 1. Alat ini dibuat dengan sederhana mungkin, akan tetapi memiliki manfaatnya yang sangat penting dalam proses penggunaannya. penggunaan alat ini juga termasuk dalam kategori mudah, Bagi para guru, alat ini dapat dijadikan salah satu media dalam melatih anak didiknya agar mempermudah dalam proses pembelajaran di sekolah.

### **Saran**

Saran Pemanfaatan: (1) Bagi pengguna alat ini semoga alat ini dapat dimanfaatkan dalam proses latihan, baik mandiri maupun kelompok, sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan. (2) Bagi para pelatih dikalangan latihan ataupun pelatih profesional, alat ini dapat bermanfaat dalam membantu proses latihan (3) Bagi para pengusaha, semoga alat ini bisa dijadikan salah satu lapangan bisnis dalam mencari risqi yang halal dan bisa bermanfaat bagi pribadi, keluarga maupun orang lain..

Saran Pengembangan Produk dan Peneliti Lanjutan: (1) Dibutuhkan waktu untuk proses pengembangan, identifikasi, dan validasi yang lebih lama untuk meningkatkan kualitas produk yang dihasilkan. (2) Membutuhkan waktu yang lama untuk menentukan bahan alat, agar agar alat benar- benar layak untuk digunakan. (3) Hendaknya menggunakan alat yang canggih dalam proses pembuatan alat, agar alat terlihat lebih rapi dan menarik. (4) Dibutuhkan pemikiran yang inovatif untuk membuat alat tersebut lebih praktis dan dapat digunakan dengan nyaman.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Nebiolo, Primo, "Pengenalan Kepada Teori Pelatihan", Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik Pasi. IAAF. PASI Pusat, Jakarta, 1993.

Wilmore, et.al. (1997). Physiology of sport and excersice. Human kinetics. United states of America

Andang Suherman dan Bahagia Yoyo. 2000. Prinsip-prinsip Pengembangan Dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta: Depdiknas

Dian kartika sari (2015) pengaruh latihan power lengan menggunakan model latihan pylyometric dan weight training terhadap hasil lempar lembing.  
<http://doi.org/10.17509/jko.upi.v7i2.16219>

Leo Rizky / Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 2 (7) (2013)  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Adhen Willy Munendra, Ria Lumintuarso (2015) Jurnal Keolahragaan,  
<http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>

Rr.Soewarti “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Lempar Lembing Melalui Modifikasi Permainan Rudal Meledak Pada Siswa Kelas Vi Sdn Jambangan Kabupaten Sidoarjo vol 3 no 6 juli 2019

<http://e-jurnalmitrapendidikan.com>

Susworo, A. D. (2010). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kompetisi. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 7, pp.41-49.

Noviriyadi, nikolaus “ peningkatan lempar lembing pada siswa sekolah dasar.” Jurnal pendidikan dan pembelajaran untan, vol. 6 no. 7,13 juli 2017  
<http://jurnal.untan.ac.id>

Anonim. “Metode Penelitian R&D.” <http://www.edubio.info.ac.id> September 2013.