

**MODEL ALAT PEMBELAJARAN *RUNNING JET RESISTANCE* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI SISWA SD WASUR
MEMPELAJARI MATERI LARI *SPRINT***

Ahmad Badawi, Indra Fitriyatno, Afif Khoirul Hidayat
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus Merauke
afif@unmus.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan alat pembelajaran *running jet resistance* yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa Sekolah Dasar Wasur mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development*. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 54 siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data kualitatif dan kuantitatif. Pada metode *research and development* teknik analisis kualitatif berupa penilaian, kritik, serta saran yang dikemukakan oleh ahli pendidikan anak, sedangkan teknik analisis kuantitatif dalam penelitian ini berupa analisis terhadap nilai jawaban pertanyaan yang diberikan oleh anak Suku Marind sebagai subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa alat pembelajaran *running jet resistance* memiliki kualitas yang sangat baik. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya skor motivasi siswa mempelajari lari sprint adalah 91.43% sangat baik, 5.71% baik, 2.86% cukup dan 0% tidak baik, serta rerata persentase skor penilaian kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* sebesar 98.54%.

Kata Kunci: *Model, Running, Jet, Resistance, Sprint*

**LEARNING TOOL MODELS ON RUNNING JET RESISTANCE TO IMPROVE THE
MOTIVATION OF WASUR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS LEARNING
SPRINT RUN MATERIALS**

Abstract: This research aims to develop and produce learning tool models on running jet resistance which can be used to increase the motivation of students of the Wasur Elementary School learn physical education lessons. The method used in this research is research and development or research and development. The subjects in this research is 54 students. The data analysis technique used in this study is qualitative and quantitative data analysis techniques. In the research and development, qualitative method analysis techniques is form the assessment, criticism, and suggestions presented by child educators, while the quantitative analysis technique in this research is an analysis of the value of the answers to questions given by the Marind Tribe as the subject of the study. Based on the results of the study, it was found that learning tools on running jet resistance have very good quality. This is evidenced by obtaining the motivation score of students learning sprint running is 91.43%, very good., 5.17% good, 2.86% is enough and 0% is not good, and the average percentage score for the assessment of the quality of learning tools running jet resistance is 98.54%.

Keywords: *Models, Running, Jet, Resistance, Sprint*

PENDAHULUAN

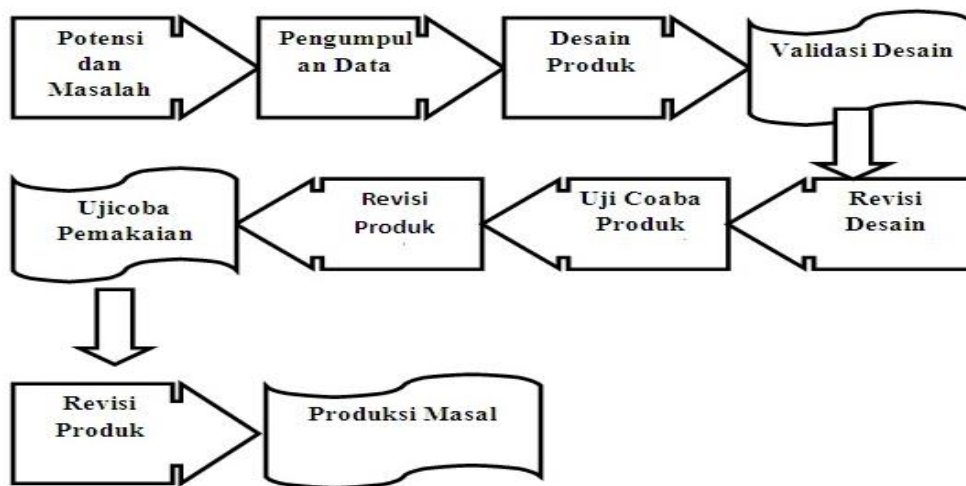
Kabupaten Merauke adalah salah satu kabupaten di Provinsi Papua dengan jumlah penduduk 246.852 jiwa. Dilihat dari kondisi geografi, sejarah, ekonomi dan budaya, Kabupaten Merauke memiliki beberapa keistimewaan dibandingkan dengan kabupaten-kabupaten lainnya di Pulau Papua. Secara geografi, kota Merauke adalah salah satu kota paling timur di Indonesia, sekaligus berbatasan dengan Negara (Papua New Guinea). Kabupaten Merauke merupakan bagian dari wilayah Provinsi Papua dengan keberadaan suku asli yang sangat beragam. Kebanyakan dari kehidupan penduduk asli masih mengikuti pola suku marind yang hidup dikawasan hutan dan tidak mempunyai tempat tinggal yang tetap. Pola kehidupan suku yang ada di Kabupaten Merauke tersebut mempengaruhi kualitas bakat dalam dunia olahraga. Sebagian besar anak-anak suku marind memiliki ciri-ciri fisik: badan gempal, rambut kriting, kulit hitam dan memiliki tenaga yang sangat besar. Walaupun memiliki kualitas fisik yang unggul, ternyata hal tersebut tidak berimbas positif terhadap tingkat prestasi olahraga yang diraih oleh para atlet Kabupaten Merauke di berbagai *ivent* olahraga tingkat Provinsi maupun Nasional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2010: 2) diperoleh hasil bahwa tingkat partisipasi anak untuk bersekolah di berbagai wilayah di Indonesia Timur sangat rendah, terutama pada distrik perbatasan dan distrik yang letaknya jauh dari ibukota Povinsi. Pada tingkat Sekolah Dasar rata-rata partisipasi anak untuk bersekolah di distrik perbatasan dan distrik yang letaknya jauh dari ibukota Provinsi Papua adalah sebesar 64,53%. Sebagian besar penyebab rendahnya partisipasi anak di Provinsi Papua adalah karena pembelajaran yang dilakukan kurang menarik dan tidak tersedia peralatan yang memadai. Berdasarkan wawancara bengan guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Wasur Merauke diperoleh informasi bahwa, guru pendidikan jasmani mengalami kesulitan mengembangkan kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan lari *sprint* karena terbatasnya pengetahuan dan terbatasnya sarana prasarana.

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukan suatu pemecahan masalah yang dihadapi guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Wasur, Merauke. Bentuk pemecahan masalah dengan melakukan penelitian dalam bentuk pengembangan alat pembelajaran *running jet resistance* yang dapat meningkatkan motivasi, partisipasi keaktifan dan keterampilan lari *sprint* siswa Sekolah Dasar Wasur, Merauke. Pengembangan alat pembelajaran *running jet resistance* dalam penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa Sekolah Dasar Wasur Merauke terlibat secara aktif dalam proses belajar, mendapatkan rasa senang dalam melakukan aktivitas jasmani lari *sprint*, serta dari kegiatan pembelajaran dapat memberi bekal ketarampilan dan pengalaman gerak sesuai dengan keadaan alam Papua.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Pengertian R&D menurut Sugiyono (2010: 407) penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang diguakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektivan produk tersebut. Penelitian pengembangan alat pembelajaran *running jet resistance* bagi siswa Sekolah Dasar Wasur Merauke merupakan penelitian untuk mencari, menemukan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji keefektifan produk, dengan prosedur tertentu yang lebih unggul, efektif, efisien, produktif dan bermakna dan menemukan suatu metode untuk meningkatkan motivasi, partisipasi dan keaktifan siswa Sekolah Dasar Wasur Merauke dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang mempelajari lari *sprint*. Adapun langkah-langkah penelitian ini yang dapat dijelaskan melalui gambar berikut ini:



Gambar 1. Langkah-Langkah Pengembangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Produk awal alat pembelajaran *running jet resistance* yang telah disusun, sebelum diujicobakan pada uji skala kecil perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Dalam validasi desain, validator melakukan validasi terhadap dua item produk pengembangan dan satu item instrumen atau alat ukur tingkat keefektifan produk, yaitu rancangan alat pembelajaran *running jet resistance*, kuesioner tentang kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* dan angket motivasi siswa mengikuti pembelajaran lari sprint. Secara garis besar validator dibagi menjadi tiga, yaitu validator ahli pendidikan jasmani, validator ahli cabang olahraga atletik dan validator praktisi/guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar.

Validasi ahli pendidikan jasmani dilakukan oleh Carolus Wasa, validasi ahli cabang olahraga atletik dilakukan oleh Emanuel Lewar yang merupakan ahli pendidikan jasmani dan cabang olahraga atletik dari Unmus serta validasi praktisi/guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar dilakukan oleh Irja yang merupakan guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Wasur Merauke. Validasi dilakukan dengan cara memberikan *draft* produk awal alat pembelajaran *running jet resistance* dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek yang akan mengukur sesuai tidaknya rancangan alat pembelajaran *running jet resistance* dan masukan dari ahli terhadap rancangan alat pembelajaran *running jet resistance* tersebut, yang secara garis besar dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor desain dan faktor materi ajar dengan masing-masing faktor terdiri dari enam indikator. Faktor desain dibagi menjadi enam indikator, yaitu: kinerja, informasi, ekonomi, keamanan, efisiensi, dan pelayanan. Faktor materi ajar dibagi menjadi enam indikator pula, yaitu kurikulum, IPTEK, integrasi, adaptasi, rancangan kegiatan, dan durasi/waktu.

Data uji validasi ahli pendidikan jasmani, ahli cabang olahraga atletik dan ahli praktisi pendidikan jasmani terhadap alat pembelajaran *running jet resistance* diperoleh dengan cara memerlihatkan *draft* produk alat pembelajaran *running jet resistance* yang disertai dengan lembar evaluasi berbentuk angket dan kuesioner. Dalam validasi desain tahap I validator melakukan validasi terhadap rancangan alat pembelajaran *running jet resistance*, kuesioner tentang kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* dan angket tentang motivasi siswa mengikuti pembelajaran lari sprint. Berikut adalah pemaparan hasil validasi alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan oleh validasi ahli pendidikan jasmani, ahli cabang olahraga atletik dan ahli praktisi pendidikan jasmani pada tahap I.

Tabel 1. Skor Kualitas Alat Pembelajaran *Running Jet Resistance* Pada Proses Validasi Tahap I

No.	Indikator	Skor Penilaian dari Praktisi						Persentase %
		Nilai Ahli 1		Nilai Ahli 2		Nilai Ahli 3		
		1	0	1	0	1	0	
1	Kinerja	2	0	2	0	2	0	100%
2	Informasi	2	0	2	0	2	0	100%
3	Ekonomi	2	0	2	0	2	0	100%
4	Keamanan	2	0	2	0	2	0	100%
5	Efisiensi	2	0	2	0	2	0	100%
6	Pelayanan	2	0	2	0	2	0	100%
7	Kurikulum	2	0	2	0	2	0	100%
8	IPTEK	2	0	2	0	2	0	100%
9	Integrasi	2	0	2	0	2	0	100%
10	Adaptasi	2	0	2	0	2	0	100%
11	Rancangan Kegiatan	2	0	2	0	2	0	100%
12	Durasi/Waktu	2	0	2	0	2	0	100%
	Total	24	0	24	0	24	0	1200%
	Rata-Rata	2	0	2	0	2	0	100%

Setelah memperoleh data tentang kualitas alat pembelajaran *running jet resistance*, maka langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah melakukan revisi produk sebelum produk diujicobakan dalam skala kecil. Adapun hasil revisi produk yang dilakukan atas dasar masukan atau saran dari para ahli pendidikan jasmani, ahli cabang olahraga atletik dan ahli praktisi pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagai berikut,

1. Penambahan panjang tali alat pembelajaran *running jet resistance* sepanjang lima centimeter.
2. Alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan hanya akan diujicobakan kepada siswa kelas satu dan dua untuk uji coba skala kecil dan kelas tiga, empat dan lima untuk uji coba skala besar. Keputusan tersebut diambil berdasarkan saran dari validator, karena menurut beliau pada tahun 2018 kelas enam sudah mulai berkonsentrasi melakukan pendalaman materi untuk menghadapi ujian nasional.

Setelah produk alat pembelajaran *running jet resistance* divalidasi oleh para ahli dan direvisi, produk kemudian diujicobakan dalam bentuk uji coba produk skala kecil, yaitu bentuk tindak lanjut dari penelitian yang berfungsi untuk melihat sejauh mana alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan dapat diaplikasikan. Uji coba skala kecil dilakukan kepada 20 siswa kelas 1, 2 dan 3 Sekolah Dasar Wasur, penentuan jumlah 20 siswa adalah merupakan hasil dari proses pengundian atau *random sampling*, yaitu pemilihan secara acak dari 60 siswa. Uji coba produk skala kecil dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mempelajari cabang olahraga atletik materi teknik dasar lari sprint.

Uji coba skala kecil dilakukan pada tanggal 24-26 Juli 2018. Dalam uji coba skala kecil, setiap pertemuan terdiri dari 2x35 menit, dalam pembelajaran tersebut siswa mendapatkan materi teknik dasar start, teknik dasar lari dan teknik dasar memasuki garis finish yang semuanya diajarkan dengan alat pembelajaran *running jet resistance*. Setelah pembelajaran selesai kemudian siswa diminta untuk mengisi angket kuesioner untuk mengetahui nilai dan kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan. Pada saat pengisian angket oleh siswa alat pembelajaran *running jet resistance* masih berada

di hadapan siswa. Alasan dilakukannya pengisian angket kuesioner di pingir lapangan dengan menghadapkan siswa terhadap alat pembelajaran *running jet resistance* adalah supaya siswa dapat mengecek langsung kondisi alat pembelajaran *running jet resistance*, yaitu dalam rangka merespon pernyataan yang terdapat dalam angket kuesioner. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba produk skala kecil pada penelitian ini.

Tabel 2. Skor Kualitas Alat Pembelajaran *Running Jet Resistance* oleh Siswa Sekolah Dasar Wasur Pada Uji Coba Produk Skala Kecil

No	Indikator	Skor Penilaian dari Siswa		Persentase %
		SD Wasur	Merauke	
		1	0	
1	Kinerja	35	5	87.5%
2	Informasi	38	2	95%
3	Ekonomi	37	3	92.5%
4	Keamanan	40	0	100%
5	Efisiensi	39	1	97.5%
6	Pelayanan	39	1	97.5%
7	Kurikulum	38	2	95%
8	IPTEK	39	1	97.5%
9	Integrasi	40	0	100%
10	Adaptasi	39	1	97.5%
11	Rancangan Kegiatan	40	0	100%
12	Durasi/Waktu	38	2	95%
	Total	462	18	1155%
	Rata-Rata	38,50	1,50	96.25%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa pada uji coba produk skala kecil, diperoleh hasil skor kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* oleh siswa Sekolah Dasar Wasur. Data tersebut menunjukkan bahwa kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Sangat Baik”. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya persentase skor penilaian kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* dengan rerata 96,25%. Selanjutnya berdasarkan pengisian angket oleh siswa Sekolah Dasar Wasur tentang motivasi mempelajari materi lari sprint pada uji skala kecil, dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

Tabel 3. Motivasi Siswa Sekolah Dasar Wasur Mempelajari Materi Lari Sprint Pada Uji Coba Skala Kecil

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 3,0$	Sangat Baik	15	75%
2	$2,5 \leq X < 3,0$	Baik	3	15%
3	$2,0 < X < 2,5$	Cukup	1	5%
4	$X \leq 2,0$	Tidak Baik	1	5%
	Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat 75% siswa yang memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori sangat baik, 15% siswa memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori baik, 5% siswa memiliki motivasi belajar lari sprint dengan

katagori cukup, dan 5% siswa yang memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori tidak baik. Langkah selanjutnya setelah semua data uji coba produk skala kecil terkumpul, adalah melaporkan hasilnya ke validator atau melakukan validasi tahap II. Berdasarkan data hasil pelaksanaan uji coba produk skala kecil dan saran dari para ahli yang telah diuraikan di atas, maka langkah selanjutnya adalah melakukan revisi produk sebelum produk diujicobakan dalam skala besar. Adapun hasil revisi produk yang dilakukan atas dasar data hasil pelaksanaan uji coba produk skala kecil dan masukan atau saran dari para validator adalah sebagai berikut,

1. Pita tali pengikat alat pembelajaran *running jet resistance* dibuat menjadi 2.5 m yaitu berdasarkan berdasarkan uji coba yang dilakukan pada hari senin tanggal 30 Juli 2018 diperoleh hasil bahwa panjang tali pita yang paling membuat alat pembelajaran *running jet resistance* berfungsi dengan maksimal ketika di bawa lari sekenjang mungkin adalah 2.5 m.
2. Pada saat uji coba skala besar pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lari sprint dengan *running jet resistance* akan diselenggarakan dengan cara membagi siswa menjadi beberapa kelompok berdasarkan jenis kelamin dan ketinggian badan, untuk kemudian menjadi kelompok yang akan berlari secara bersama-sama.
3. Pada saat uji coba skala besar siswa yang menunggu antri berlari akan diberi tugas memegang alat pembelajaran *running jet resistance* dari belakang sebelum siswa mulai berlari.

Setelah produk alat pembelajaran *running jet resistance* diujicobakan sekala kecil dan direvisi dengan berdasar pada masukan, saran, komentar dan perbaikan dari siswa, validator ahli pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, ahli cabang olahraga atletik dan ahli praktisi guru pendidikan jasmani di sekolah, maka produk kemudian diujicobakan dalam bentuk uji coba produk skala besar. Dalam penelitian ini, uji coba produk skala besar merupakan bentuk tindak lanjut dari penelitian yang berfungsi untuk melihat sejauh manan alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan dapat diaplikasikan dalam pembelajaran dalam bentuk skala yang lebih besar. Uji coba produk skala besar dilakukan kepada 35 siswa dari kelas 4, 5 dan 6 SD Wasur Merauke. Penetapan 35 siswa yang disebutkan di atas sebagai sampel uji coba produk skala besar adalah melalui teknik *random sampling*, yaitu dengan cara mengundi ari 58 siswa kelas 4, 5 dan 6 SD Wasur Merauke. Uji coba produk skala besar dilaksanakan pada saat kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memelajari cabang olahraga atletik materi teknik dasar lari sprint.

Uji coba skala besar dilakukan pada tanggal 10-13 Agustus 2018. Dalam uji coba sekala besar, setiap pertemuan terdiri dari 2x35 menit, dalam pembelajaran tersebut siswa mendapatkan materi teknik dasar start, teknik dasar lari dan teknik dasar memasuki garis finish yang semuanya diajarkan dengan alat pembelajaran *running jet resistance*. Pada saat pembelajaran selesai, siswa diminta untuk mengisi angket kuesioner untuk mengetahui nilai dan kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan. Pada saat pengisian angket oleh siswa alat pembelajaran *running jet resistance* masih berada di hadapan siswa. Alasan dilakukannya pengisian angket kuesioner di pingir lapangan dengan menghadapkan siswa terhadap alat pembelajaran *running jet resistance* adalah supaya siswa dapat mengecek langsung kondisi alat pembelajaran *running jet resistance*, yaitu dalam rangka merespon pernyataan yang terdapat dalam angket kuesioner. Berikut adalah pemaparan data hasil uji coba produk skala kecil pada penelitian ini.

Tabel 4. Skor Kualitas Alat Pembelajaran *Running Jet Resistance* oleh Siswa Sekolah Dasar Wasur Pada Uji Coba Produk Skala Besar

No. Indikator	Skor Penilaian dari Siswa SD Wasur		Persentase %
	1	0	
1 Kinerja	40	0	100%
2 Informasi	39	1	97.5%
3 Ekonomi	38	2	95%
4 Keamanan	40	0	100%
5 Efisiensi	38	2	95%
6 Pelayanan	39	1	97.5%
7 Kurikulum	40	0	100%
8 IPTEK	39	1	97.5%
9 Integrasi	40	0	100%
10 Adaptasi	40	0	100%
11 Rancangan Kegiatan	40	0	100%
12 Durasi/Waktu	40	0	100%
Total	473	7	1182.5%
Rata-Rata	39,4	0,6	98.54%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa pada uji coba produk skala besar, diperoleh hasil skor kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* oleh siswa SD Wasur Merauke. Berdasar data hasil uji coba produk skala besar tersebut, terlihat bahwa kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* yang dikembangkan termasuk dalam kategori “Sangat Baik”. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya persentase skor penilaian kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* *running jet resistance* uji coba produk skala besar dengan rerata 98,54%. Selanjutnya berdasarkan pengisian angket oleh siswa Sekolah Dasar Wasur tentang motivasi mempelajari materi lari sprint pada uji skala besar, dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

Tabel 5. Motivasi Siswa Sekolah Dasar Wasur Mempelajari Materi Lari Sprint Pada Uji Coba Skala Besar

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X \geq 3,0$	Sangat Baik	32	91.43%
2	$2,5 \leq X < 3,0$	Baik	2	5.71%
3	$2,0 < X < 2,5$	Cukup	1	2.86%
4	$X \leq 2,0$	Tidak Baik	0	0%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat 91.43% siswa yang memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori sangat baik, 5.71% siswa memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori baik, 2.86% siswa memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori cukup, dan 0% siswa yang memiliki motivasi belajar lari sprint dengan katagori tidak baik. Berdasarkan tabel masukan yang berupa saran, komentar dan perbaikan terhadap aspek kualitas alat pembelajaran *running jet resistance* pada tabel di atas, diperoleh

kesimpulan bahwa semua validator yang terdiri dari ahli pendidikan jasmani, validator ahli cabang olahraga atletik dan validator praktisi/guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar telah setuju dengan *prototype* produk alat pembelajaran *running jet resistance*. Berdasarkan hasil validasi tahap III diperoleh rekomendasi dari semua validator, baik validator ahli pendidikan jasmani, validator ahli cabang olahraga atletik, maupun validator praktisi/guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar, yaitu bahwa secara umum alat pembelajaran *running jet resistance* dapat di produksi secara massal.

Pembahasan

Alat pembelajaran yang *running jet resistance* adalah sebagai solusi terhadap permasalahan yang terjadi pada siswa Sekolah Dasar Wasur Merauke yaitu rendahnya motivasi, partisipasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui alat pembelajaran yang *running jet resistance* yang dikembangkan, diharapkan energi berlebih yang dimiliki anak, akan akan disalurkan secara penuh untuk mempelajari materi lari *sprint* sehingga kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor anak meningkat secara maksimal. Asumsi yang digunakan dalam penelitian pengembangan permainan ini ialah untuk meningkatkan motivasi, partisipasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga walaupun materi lari *sprint* sangat melelahkan dan kondisi lapangan di Sekolah Dasar Wasur sangat panas, maka mereka tetap bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam mempelajari dan mempraktikkan teknik dasar lari *sprint*. Berikut adalah peta jalan penelitian untuk mengembangkan atau meningkatkan prestasi belajar anak-anak di Kabupaten Merauke.

Spesifikasi produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah alat pembelajaran *running jet resistance*. Bentuk dari alat pembelajaran *running jet resistance* ini terdiri dari *belt jet resistance*, *buckle jet resistance*, *string and strap jet resistance* dan *plane frames jet resistance*. Dalam rangka memanfaatkan atau menggunakan alat pembelajaran *running jet resistance*, hal pertama yang harus dilakukan adalah merakit komponen-komponen yang ada menjadi suatu rangkaian yang utuh. Berikut adalah langkah-langkah dalam merakit alat pembelajaran *running jet resistance*:

1. Merakit *plane frames jet resistance*.
2. Mengikatkan *string and strap* dengan *plane frames jet resistance*.
3. Memasangkan *belt jet resistance* pada lingkaran pinggang siswa.
4. Mengkaitkan *buckle jet resistance* pada *belt jet resistance*.
5. Menginstruksikan salah satu siswa membantu menahan *plane frames jet resistance* dibelakang siswa yang akan berlari *sprint*.

Bantuan pembelajaran lari *sprint* dengan memanfaatkan alat pembelajaran *running jet resistance* adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan

Siswa dibariskan, dipimpin berdoa, dipresensi, dan diberikan apersepsi mengenai materi cabang olahraga atletik yang akan diajarkan. Setelah siswa melakukan pemanasan, kemudian siswa diberi penjelasan mengenai alat pembelajaran *running jet resistance* yang disertai buku manual alat pembelajaran *running jet resistance*, baik dari bentuk maupun fungsi atau cara menggunakannya.

2. Kegiatan Inti

Siswa diminta mempraktikkan gerakan teknik dasar start, teknik dasar lari dan teknik dasar memasuki garis finish dengan menggunakan alat pembelajaran *running jet resistance*. Berikut adalah penjelasan materi yang diajarkan kepada siswa terkait materi teknik dasar start, teknik dasar lari dan teknik dasar memasuki garis finish dengan menggunakan alat pembelajaran *running jet resistance*:

- a. Posisi/Sikap Tubuh Sewaktu Aba-aba “Bersedia”

Di awal start jongkok, siswa diberi aba-aba “bersedia” di mana posisi dan gerakan tubuh harus benar, yakni dengan seperti berikut:

- 1) Tubuh dalam posisi berjongkok.
- 2) Posisi tangan ada pada permukaan tanah tempat siswa berjongkok pada titik hendak melakukan lari.
- 3) Tangan (ibu jari dan jari lainnya) yang berada menempel pada tanah membentuk huruf V terbalik.
- 4) Posisi bahu dicondongkan sedikit ke arah depan dan berada di depan tangan sambil meluruskan tangan.
- 5) Fokus pandangan tepat lurus ke depan.
- 6) Posisi kaki diletakkan mengarah pada garis start.

b. Posisi/Sikap Tubuh Sewaktu Aba-aba “Siap”

Setelah kata “bersedia,” aba-aba selanjutnya adalah “siap” dan gerakan atau posisi tubuh perlu diubah dengan cara:

- 1) Mengangkat panggul lebih tinggi sedikit dari bahu ke arah atas.
- 2) Memastikan bahwa garis punggung bisa agak menurun ke arah depan sambil mencondongkan tubuh ke depan juga.
- 3) Merilekskan bagian leher sambil menjaga kepala pada posisi rendah.
- 4) Pandangan diarahkan sedikit ke bawah, namun juga bukan menunduk karena tidak boleh terlalu ke bawah.
- 5) Mengambil napas dalam-dalam sewaktu panggul diangkat.

c. Posisi/Sikap Tubuh Sewaktu Aba-aba “Ya”

Setelah “bersedia” dan “siap” itu artinya siswa harus waspada untuk siap berlari, berikut adalah tahapan gerakannya:

- 1) Lengan kanan diayun ke belakang secara kuat sementara lengan sebelah kiri ayunkan ke arah depan.
- 2) Tolakan dapat dilakukan dengan kaki kiri sekuat tenaga.
- 3) Kaki kanan mulai melangkah dengan kecepatan tinggi dengan 45-75 cm untuk langkah pertama di depan start.
- 4) Berat badan dipindahkan ke arah depan.
- 5) melebarkan langkah demi langkah kaki yang sedang berlari.

d. Teknik Gerakan Lari

Setelah siswa mengenal dan memahami satu per satu dari gerakan dan sikap tubuh sewaktu melakukan start menurut aba-aba yang dikumandangkan, maka siswa harus memahami teknik gerakan lari yang benar, yaitu sebagai berikut:

- 1) Saat berlari, langkah kaki tak hanya harus cepat namun juga panjang-panjang.
- 2) Ujung telapak kakilah yang harus menapak saat kaki tumpuan mendarat sambil membengkokkan lutut sedikit.
- 3) Lengan diayunkan bergantian dari belakang mengarah ke depan sambil menekuk/membengkokkan sedikit bagian siku.
- 4) Tubuh dicondongkan ke depan sewaktu berlari dengan penolakan kaki sekuat-kuatnya agar bisa berlari secepat mungkin.
- 5) Langkah kaki harus lebar sambil gerakan lengan tangan diarahkan ke dagu.
- 6) Posisi kepala harus tegak dan tidak boleh menunduk.
- 7) Pastikan bahwa punggung dan kepala ada dalam satu garis lurus.
- 8) Sambil terus memfokuskan pandangan ke arah depan, rilekskan otot rahang dan area leher.

e. Teknik Memasuki Garis Finish

Sesudah melalui tahap start yang terdiri dari 3 gerakan, dan dilanjutkan dengan gerakan berlari sekencang mungkin dengan posisi tubuh yang benar, maka siswa selanjutnya harus

dapat melakukan gerakan teknik gerakan masuk ke garis finish dengan baik. Adapun teknik atau cara dalam memasuki garis finish yang diajarkan kepada siswa adalah seperti di bawah ini:

- 1) Memiringkan/memutar bahu atau tubuh pada salah satu sisi – Cara melewati garis finish dengan cara ini memang mungkin lebih sulit dilakukan. Hanya saja, cara ini justru terbukti lebih menguntungkan ketimbang berlari lurus ke depan tanpa adanya perubahan posisi tubuh.
- 2) Menjatuhkan tubuh ke arah depan. Cara ini pun sama mengunggulkannya dengan cara sebelumnya, namun tingkat kesulitannya pasti jauh lebih tinggi.
- 3) Berlari lurus terus tanpa perubahan sikap tubuh – Bila kedua cara sebelumnya memiliki tingkat kesulitan agak tinggi, maka cara satu ini sebenarnya adalah yang paling mudah. Sayangnya menjadi kurang menguntungkan bagi siswa sebab tak ada perubahan posisi tubuh.

Tak hanya cara-cara bagaimana memasuki garis finish yang benar yang perlu diperhatikan, adalah siswa harus tahu apa saja yang tidak diperbolehkan sewaktu melewati garis finish. Siswa tak boleh melompat sewaktu masuk ke garis finish dan siswa juga tak boleh dengan tangan mencoba meraih pita garis finish.

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, siswa bersama-sama membuat rangkuman atau simpulan pelajaran. Melakukan penilaian atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram dengan dipandu oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kegiatan rerleksi dapat dilakukan dengan berbagai bentuk kegiatan, yaitu melalui bentuk kegiatan tanya jawab secara lisan, membuat rangkuman dalam bentuk tertulis, atau mengerjakan soal terkait materi teknik dasar lari sprint, dan diakhiri dengan berdoa dan pembubaran.

PENUTUP

Hasil akhir penelitian ini adalah sebuah produk alat pembelajaran *running jet resistance*, yaitu sebuah alat pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan motivasi, partisipasi dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang mempelajari materi lari *sprint*. Bentuk dari alat pembelajaran *running jet resistance* ini terdiri dari *belt jet resistance*, *buckle jet resistance*, *string and strap jet resistance* dan *plane frames jet resistance*. Pada akhir tahap penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa alat pembelajaran *running jet resistance* memiliki kualitas yang sangat baik. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya skor motivasi siswa mempelajari lari sprint adalah 91.43% sangat baik, 5.71% baik, 2.86% cukup dan 0% tidak baik, serta rerata persentase skor penilaian kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* sebesar 98.54%. Secara lebih rinci dapat dipaparkan pula bahwa persentase skor penilaian kualitas produk alat pembelajaran *running jet resistance* adalah: (1) indikator kinerja 100%, (2) indikator informasi 97.5%, (3) indikator ekonomi 95%, (4) indikator keamanan 100%, (5) indikator efisiensi 95%, (6) indikator pelayanan 97.5%, (7) indikator kurikulum 100%, (8) indikator IPTEK 97.5%, (9) indikator integrasi 100%, (10) indikator adaptasi 100%, (11) indikator rancangan kegiatan 99%, dan (12) indikator durasi/waktu 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Mardapi, D. (2008). *Teknik penyusunan instrumen tes dan non tes*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Saputra (2014). *Belajar dan pembelajaran prasekolah dan sekolah dasar*. Jakarta: Indeks Press.
- Scarfe, A. C., et. al, (2009). *The adventure of education: process philosophers ol learning, teaching, and research*. Amsterdam: Rodophi B. V.
- Sugiono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Purnomo, E. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik, deskripsi, dan tinjauan kritis*. Bandung. Nusa Media.
- Wulandari, D.(2010). *Research on the education sector in papua communities, children and teachers in papua hand in hand for a better future*. Journal. West Papua: Published by Justice and Peace Netherlands.