

## PENGEMBANGAN MEDIA MEJA LOMPAT PADA LATIHAN *HANDSPRING* UNTUK ATLET SENAM JUNIOR

Oleh

Zen Fadli<sup>1</sup>, M. Irfan<sup>1</sup>, Ade Ros Riza<sup>1</sup>, Filli Azandi<sup>1</sup>, Imanuddin Siregar<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup>Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat

Indonesia

Email: [okzenfadli@gmail.com](mailto:okzenfadli@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media meja lompat pada latihan *handspring*. Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang atlet senam junior sumatera utara. Pengembangan media yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 2 orang ahli, 1 ahli materi dan 1 ahli media/alat, dimana persentase validitasnya adalah 86.66%-92.5%. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*). Hasil uji coba skala kecil melibatkan 5 orang atlet senam junior sumatera menunjukkan bahwa media modifikasi meja lompat memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba skala besar karena persentase skor dari setiap aspek antara 95%-98.75%. Hasil Uji coba skala besar terhadap 10 orang atlet senam junior sumatera utara bahwa media modifikasi meja lompat sudah memenuhi kriteria untuk melanjutkan dalam pembuatan produk massal karena persentase dari setiap aspek antara 90%-95%. Dapat disimpulkan bahwa media meja lompat ini sangat dibutuhkan untuk menjadikan latihan *handspring* lebih efektif dan efisien, karena hal tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet, selain itu agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan kepada para pelatih senam di seluruh Indonesia.

**Kata Kunci:** Pengembangan, meja lompat, *handspring*, senam

### A. PENDAHULUAN

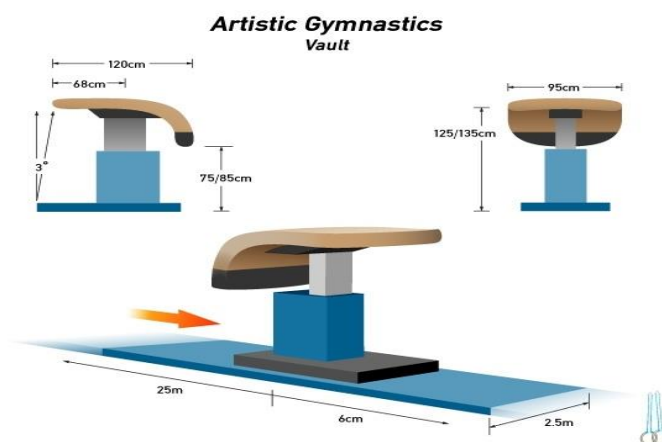
Senam adalah olahraga dengan gerakan – gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Melalui berbagai kegiatannya, akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk menciptakan sebuah alat atau media untuk melakukan gerakan *handspring* di atas meja lompat sebagai media modifikasi untuk atlet senam pemula. Alat tersebut berbentuk seperti meja yang ukurannya lebih kecil dari meja lompat sebenarnya dan dapat digunakan sesuai kebutuhan atlet yang menggunakannya. Alat ini terbuat dari rangka dari besi, rangka landasan bawah terbuat dari besi holo, triplek 12mm dan busa – busa tidak terpakai lagi seperti busa tempat duduk, dimana busa – busa

tersebut diolah lagi dan penutup bagian atas meja dari kulit sintetis. Ketinggian meja yang dapat disetel dari 85cm – 130cm, panjang 120cm dan lebar 70cm disesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula pada saat *handspring*. Judul penelitian yang ditawarkan adalah “ Pengembangan Media Meja Lompat Pada Latihan *Handspring* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara “. Adapun pentingnya pengembangan tersebut adalah:

1. Bagi pelatih, dapat memperoleh media latihan yang lebih variatif untuk meningkatkan kemampuan *handspring* atlet junior
2. Bagi atlet, dapat memberikan pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan gerakan *handspring* yang sudah dikembangkan.
3. Bagi klub, dapat meningkatkan dan menggunakan media dalam latihan *handspring*.
4. Bagi peneliti, sebagai acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna serta sebagai sarana untuk mengembangkan ide.

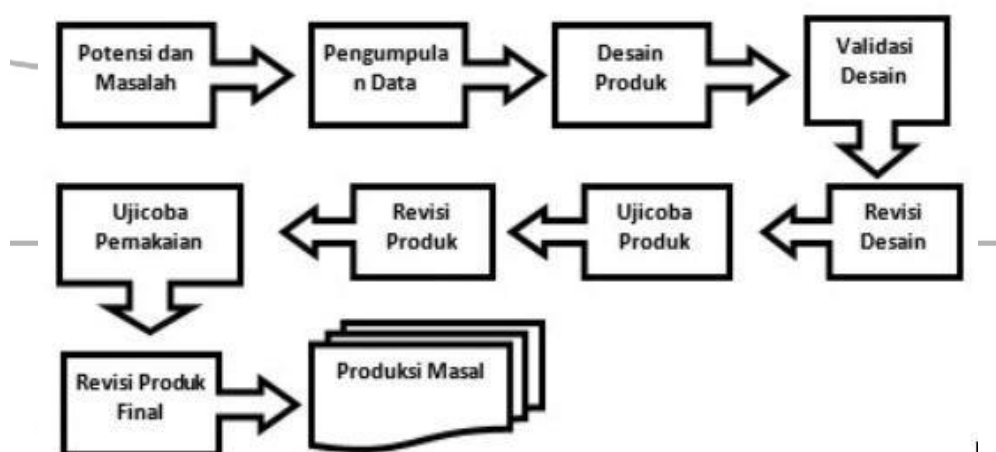
IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang semakin berkembang pesat kian memberi pengembangan dan inovasi bagi para akademis untuk bersaing dalam mengembangkan alat – alat olahraga. Di kota Medan pengembangan alat/media cabang olahraga senam masih sangat kurang. Oleh karena itu, penulis mempunyai gagasan bahwa perlu adanya inovasi baru dalam latihan *handspring* pada cabang olahraga senam artistik agar tidak dilakukan dengan gerak tanpa alat/media lagi sehingga berjalan efektif dan efisien. Dengan mencoba membuat media modifikasi latihan *handspring* yang akan memberikan kemudahan kepada atlet dan pelatih dalam proses latihan khususnya latihan gerak *handspring* pada meja lompat.



Gambar 1. Meja Lompat

## B. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*). (Sugiyono 2016:297) menyatakan bahwa metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi bagi masyarakat luas. Yang mana produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa media modifikasi meja lompat pada latihan *handspring* untuk atlet senam Sumatera Utara. Penelitian dilaksanakan di gedung Senam Prof. Jepta Hutabarat Medan. Waktu pelaksanaan penelitian direncanakan pada bulan Maret 2020.



Gambar 2. *Research and Development* (R&D) (Sugiyono, 2010:409)

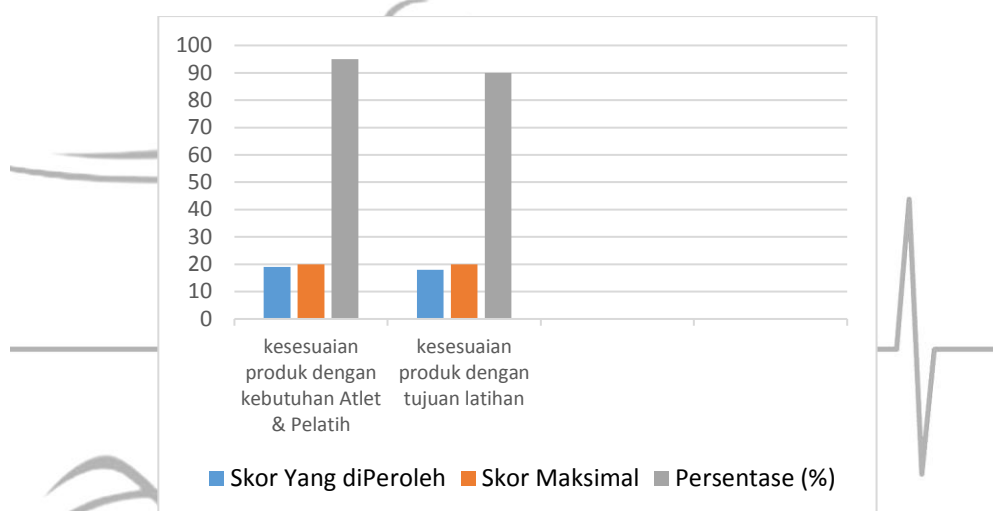
## C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### 1. Hasil Penelitian

Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan 15 atlet senam junior Sumatera Utara, diperoleh informasi bahwa 100% atlet menjalankan setiap program latihan yang diberikan pelatih, 100% pelatih pernah memberikan latihan *Handspring*, 93.3% atlet merasakan latihan *Handspring* yang diterapkan oleh pelatih belum efektif dan efisien dalam tujuan mencapai tujuan latihan, 93.3% atlet mengalami masalah pada latihan *handspring*, 100% atlet menyatakan bahwa pelatih tidak pernah menggunakan alat bantu latihan *handspring* 86.6% atlet membutuhkan alat bantu latihan *handspring* untuk mencapai keefektifan dan keefisienan latihan.

Tabel 1.  
Data Hasil Ahli Materi

No	Aspek yang Dinilai	Skor Yang diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Kesesuaian Produk dengan Kebutuhan atlet dan pelatih	19	20	95%	Sangat layak
2	Kesesuaian produk dengan tujuan latihan	18	20	90%	Sangat layak
<b>Skor Total</b>		<b>37</b>	<b>40</b>	<b>92.5%</b>	<b>Sangat layak</b>

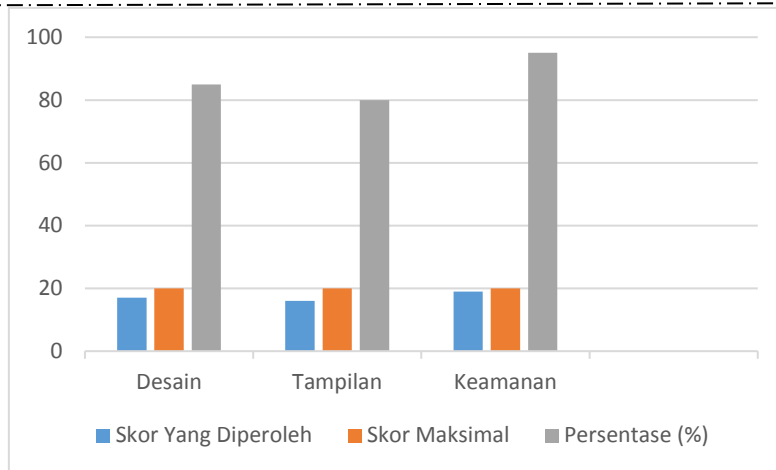


Gambar 3. Data Hasil Ahli Materi

Data yang di hasilkan dari validator ahli materi adalah 92.5% dengan demikian di nyatakan bahwa “pengembangan media modifikasi meja lompat pada latihan *handspring* untuk atlet senam junior sumatera utara” yang dikembangkan dari aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak”

Tabel 2.  
Data Hasil Ahli Media/Alat

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Desain	17	20	85%	Sangat Layak
2	Tampilan	16	20	80%	Layak
3	Keamanan	19	20	95%	Sangat Layak
<b>Skor Total</b>		<b>52</b>	<b>60</b>	<b>86,66%</b>	<b>Sangat Layak</b>

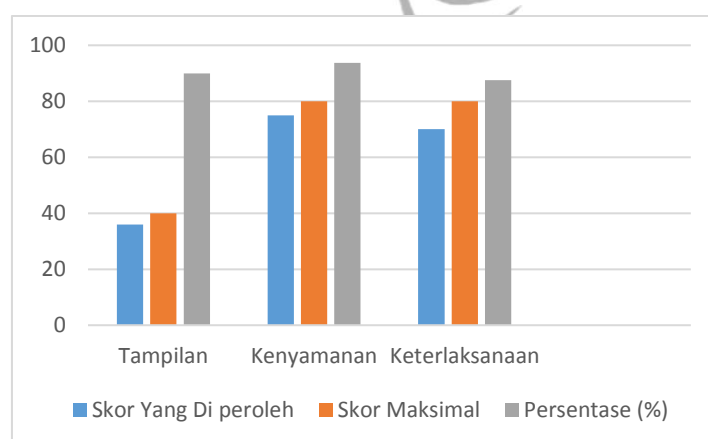


Gambar 4. Data Hasil Ahli Media/ Alat

Data yang di dihasilkan dari validator ahli media adalah 86.66% dengan demikian di nyatakan bahwa “pengembangan media modifikasi meja lompat pada latihan *handspring* untuk atlet senam junior sumatera utara” yang dikembangkan dari aspek kebutuhan mendapatkan penilaian kategori “Sangat Layak”

Tabel 3  
Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil

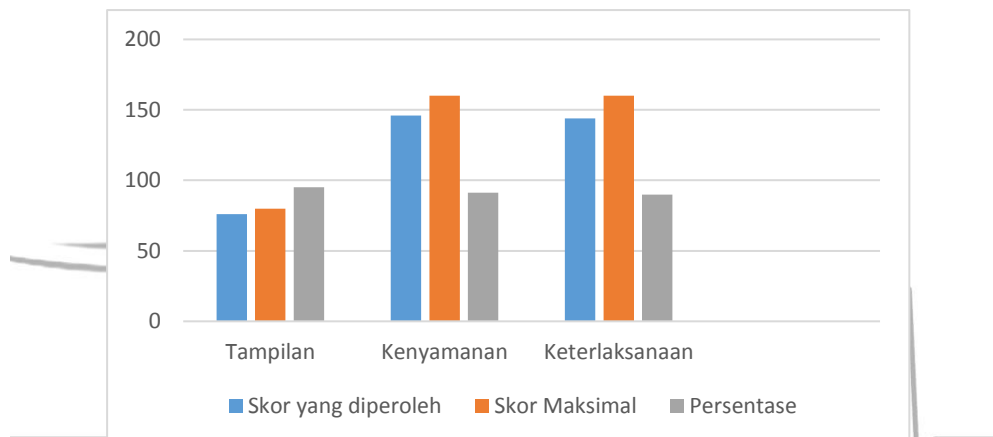
NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Tampilan	36	40	90%	Sangat Layak
2	Kenyamanan	75	80	93,75%	Sangat Layak
3	Keterlaksanaan	70	80	87.5%	Sangat Layak
	Skor Total	197	200	90.5%	Sangat Layak



Gambar 5. Hasil Angket Uji Coba Skala Kecil

Tabel 4  
Hasil Angket Uji Coba Skala Besar

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal	Persentase (%)	Kategori
1	Tampilan	76	80	95%	Sangat Layak
2	Kenyamanan	146	160	91.25%	Sangat Layak
3	Keterlaksanaan	144	160	90%	Sangat Layak
	<b>Skor Total</b>	<b>366</b>	<b>400</b>	<b>91.5%</b>	<b>Sangat Layak</b>



Gambar 6. Hasil Angket Uji Coba Skala Besar

Hasil angket responden atau atlet mengenai “Pengembangan Media Modifikasi Meja Lompat Pada Latihan *Handspring* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang aspek Tampilan 95% yang dikategorikan “Sangat Layak”, penilaian tentang aspek Kenyamanan sebesar 91.25% yang dikategorikan “Sangat Layak”, penilaian tentang aspek Keterlaksanaan sebesar 90% yang dikategorikan “Sangat Layak”. Total penilaian uji kelayakan penelitian “Pengembangan Media Modifikasi Meja Lompat Pada Latihan *Handspring* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara” menurut responden sebesar 91.5% dikategorikan “Sangat Layak” yang berarti Media Modifikasi Meja Lompat Pada Latihan *handspring* ini sangat layak digunakan sebagai media latihan *handspring* untuk atlet senam junior sumatera utara.

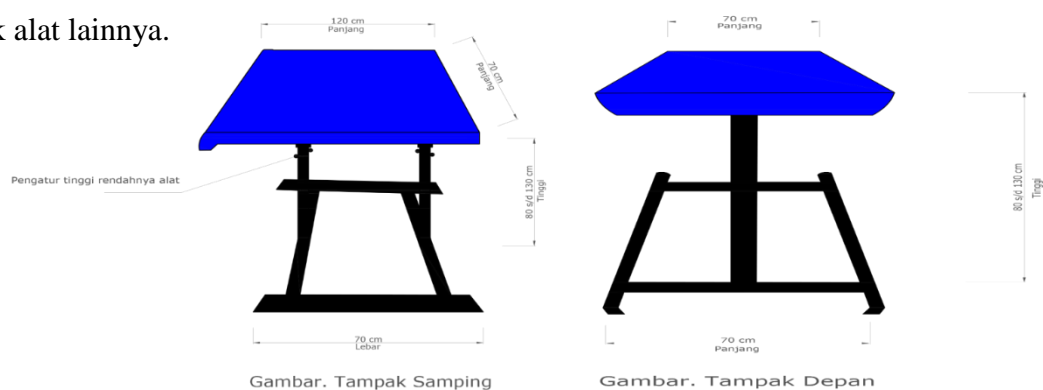
Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara cermat dan teliti dengan analisis data yang diperoleh ini menghasilkan beberapa hal sebagai berikut. (a) Berdasarkan catatan ahli materi dan ahli media/alat, maka diputuskan untuk melakukan revisi yaitu perbaikan tambahan *bracing* (pengaku) dibagian tiang/kaki untuk menahan gaya horizontal dari atlet senam (b) setelah dilakukan beberapa tahap validasi dan revisi pada validasi produk ini dinyatakan layak dan diijinkan untuk

melakukan tahap uji coba skala kecil terhadap 5 peserta responden dari atlet senam junior sumatera utara, tidak terdapat kekurangan sehingga dilanjutkan ke uji coba skala besar terhadap 10 responden dari atlet senam junior sumatera utara. (c) berdasarkan uji coba skala kecil dan skala besar menunjukkan hasil tes dalam kategori “Sangat Layak”. Hasil data yang diperoleh diinterpretasikan menurut kategori yang telah ditentukan. Kategori yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu untuk nilai 0% – 20% dikategorikan sangat tidak layak, 21%-40% dikategorikan tidak layak, 41%-60% cukup layak, 61%-80% dikategorikan layak, dan 81-100% dikategorikan sangat layak.

## 2. Pembahasan Penelitian

Pengembangan media modifikasi latihan *handspring* ini didesain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa media modifikasi meja lompat untuk atlet senam junior. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian dan pengembangan. Melalui beberapa perencanaan, produksi dan evaluasi. Kemudian produk dikembangkan dengan bantuan seseorang yang menguasai teknik melatih, setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli dan perlu diuji cobakan kepada atlet. Selanjutnya tahap penelitian ini dilakukan dengan uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.

Kualitas “Pengembangan Media Modifikasi Meja Lompat Pada Latihan *Hanspring* Untuk Atlet Senam Junior Sumatera Utara” ini termasuk dalam kriteria “Sangat Layak” pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis penilaian kedua ahli baik itu ahli materi maupun ahli media/alat, serta dalam penilaian uji coba skala kecil dan skala besar. Atlet merasa senang dan antusias dengan adanya produk ini karena responden tertarik untuk mencoba mengoprasionalkan, produk ini dapat disebar luaskan untuk alat lainnya.



Gambar 7. Meja Lompat Senam Lantai yang Dikembangkan

#### D. KESIMPULAN

Ada pun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *handspring* dengan menggunakan media modifikasi meja lompat ini akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan atlet senam junior dan dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan khususnya dalam pemberian intruksi latihan gerakan *handspring*. Kemudian media modifikasi meja lompat ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga lebih termotivasi pada saat latihan.

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dari pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk media modifikasi meja lompat ini hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lebih baik lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna. Agar produk media modifikasi meja lompat ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet senam junior, sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasikan atau sosialisasi sehingga dapat di aplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas. Sebelum disebarluaskan sebaiknya media modifikasi meja lompat pada latihan *handspring* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan dan manfaat.

#### Daftar Pustaka

- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: GAVA MEDIA
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Dispora. 2012. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta: Dinas Pemuda dan Olahraga Pemerintah Provinsi DKI Jakarta
- Dwiyogo. 2004. *Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran*. UM. Malang
- Gusti, Sri. 2018. Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan *Front Handspring* Atlet Senam Lantai. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Methodology*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hidayat, Imam. 2004. *Teori Senam*. Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Kemendikbud. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Kemendikbud. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif
- Nurdini. 2013. Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.



- 
- Purnami, Sri. 2016. Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Restianti, Hetti. 2010. *Mengenal Jenis Senam*. Bogor: Quadra
- Ridwan, Mochamad. 2017. Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Handspring* Dengan Pembelajaran Melalui Gaya Mengajar Inkuiri. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

