

# PENGEMBANGAN VIDEO PEMBELAJARAN GERAK TARI GAWI YANG DI MODIFIKASI SEBAGAI ALTERNATIF PEMANASAN OLAHRAGA SEPAK BOLA SISWA SSB INDONESIA MUDA ENDE

<sup>1</sup>Longginus Segi, <sup>2</sup>Ludgerus Manek Seran

<sup>1,2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Symbiosis Ende  
Email: lonnsegi@gmail.com

**Abstract:** *This study aims to produce a learning product in the form of a warming model video in soccer. The results of a needs analysis conducted on SSB students of the 12-year-old Indonesian Young Ende group, 70% said the heating movement was not attractive, 90% stated the limited guidance in the form of books or videos about the heating movement, 97% stated they rarely did the heating movement themselves and in general 62,26% stated that a warm-motion learning video was needed, based on this reason, a study was conducted. This research is a development research that uses a modified Borg and Gall model with the following stages: (1) Needs analysis, (2) Planning, (3) Product development, (4) Justification of instructional media experts and soccer experts, (5) Small group trials of 11 students, (6) Revision of the results of the phase I trials (small groups), (7) Large group trials of 30 students. The results of the analysis of the percentage of learning media experts are known: 58.33%, the results of the analysis of soccer experts are: 72.25%, the average percentage of the results of both are: 64.20%, it is known that the overall overall average percentage of test results try phase I (small group) is: 77.72%, it is known that the overall average percentage of the results of the trial phase II (large group) is: 76.20%, so that the overall results of small and large group trials are: 76.96%. Thus it can be concluded that the video media is suitable to be used as a learning medium for warming motion in soccer.*

**Keywords:** *warming motion learning videos in football sports*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk pembelajaran yang berupa video model pemanasan dalam olahraga sepak bola. Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan pada siswa SSB kelompok usia 12 tahun Indonesia Muda Ende, 70% menyatakan gerakan pemanasan tidak menarik, 90% menyatakan terbatasnya panduan berupa buku atau video tentang gerakan pemanasan, 97% menyatakan jarang mereka melakukan gerakan pemanasan sendiri dan secara umum 62,26% menyatakan video pembelajaran gerakan pemanasan dibutuhkan, berdasarkan alasan tersebut, maka dilakukan sebuah penelitian. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang menggunakan model dari Borg and Gall yang dimodifikasi dengan tahap-tahap sebagai berikut: (1) Analisis kebutuhan, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan produk, (4) Justifikasi ahli media pembelajaran dan ahli sepak bola, (5) Uji coba kelompok kecil yakni 11 siswa, (6) Revisi hasil uji coba tahap I (kelompok kecil), (7) Uji coba kelompok besar sebanyak 30 siswa. Hasil analisis persentase dari ahli media pembelajaran diketahui: 58,33%, hasil analisis ahli sepak bola adalah: 72,25%, rata-rata hasil persentase dari keduanya adalah: 64,20%, diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata persentase hasil uji coba tahap I (kelompok kecil) adalah: 77,72 %, diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata persentase hasil uji coba tahap II (kelompok besar) adalah: 76,20%, sehingga secara keseluruhan hasil uji coba kelompok kecil dan besar adalah: 76,96%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media video tersebut layak digunakan sebagai media pembelajaran gerak pemanasan dalam olahraga sepak bola

**Kata kunci:** *video pembelajaran gerak pemanasan dalam olahraga sepak bola*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan, yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (Rugaiyah, 2011). Jadi pendidikan merupakan suatu kegiatan yang berintikan interaksi antara peserta didik dengan pendidik serta berbagai sumber pendidikan. Otonomi di bidang pendidikan

memberikan kesempatan dan wewenang untuk melakukan inovasi dalam pengembangan, implementasi kurikulum pembelajaran, bimbingan dan manajemen pendidikan, karena pendidikan merupakan bagian integral dalam pembangunan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang di selenggarakan di semua jenjang pendidikan yang bertujuan untuk 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sekolah sepak bola merupakan salah satu lembaga pendidikan nonformal yang sejak lama keberadaannya terus berkembang di seluruh dunia, seiring perkembangannya yang begitu pesat, sekolah sepak bola juga tidak luput dari berbagai pokok persoalan, baik dalam proses pembinaannya maupun dalam hal infrastrukturnya. Keberadaan atau kehadiran mata pelajaran. Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di lembaga pendidikan formal sekiranya mampu membawa dampak perubahan ke arah yang lebih baik untuk lembaga nonformal seperti sekolah sepak bola dan harapannya bahwa peserta sekolah sepak bola mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam dunia olahraga.

Mengingat semua jenis olahraga terutama yang permainannya membutuhkan durasi waktu yang lama, maka dibutuhkan suatu gerakan yang cukup sebelum bertanding. Untuk itu fisik pemain harus dipersiapkan dengan baik sebelum melakukan pertandingan atau permainan sehingga bisa mengurangi resiko cedera. Cara persiapan fisik sebelum bermain salah satunya adalah dengan melakukan pemanasan. Menurut Maksom (2007), ada beberapa tujuan melakukan pemanasan sebelum memulai permainan, diantaranya:

1. meningkatkan suhu tubuh. Tujuan meningkatkan suhu tubuh adalah untuk melebarkan kapiler pembuluh darah, serta dampak kemanfaatannya adalah memungkinkan pemain untuk bisa mendapatkan lebih banyak oksigen yang disalurkan ke otot dalam rangka untuk memperoleh energi yang maksimal.
2. Meningkatkan detak jantung secara bertahap, pada saat bermain, otot membutuhkan oksigen yang lebih banyak dari biasanya sehingga jantung dituntut untuk berdetak kencang memompa darah yang disalurkan ke setiap otot di bagian anggota tubuh. Untuk menyesuaikan, maka detak jantung dapat dilatih berdetak cepat yaitu salah satunya dengan cara melakukan gerakan pemanasan agar pada saat bermain jantung tidak kaget.
3. Mengurangi resiko cedera, jika sebelum bermain atau bertanding tidak melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu, maka resiko yang paling sering dialami pemain atau atlet adalah cedera. Untuk mengurangi resiko cedera tersebut, maka dianjurkan untuk melakukan gerakan pemanasan pemanasan terlebih dahulu.
4. Menumbuhkan pola pikir dan mental yang lebih positif, pemanasan sebelum permainan tidak hanya

untuk persiapan fisik saja, namun juga untuk mempersiapkan mental pemain.

Permainan sepak bola tergolong permainan yang membutuhkan banyak aspek khususnya aspek kebugaran jasmani, sehingga harus dihindari bermain sepak bola tanpa melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu agar tidak terjadi cedera ataupun grogi saat bermain atau bertanding.

Pemanasan merupakan salah satu faktor utama dalam berolahraga, karena pentingnya gerakan pemanasan maka pemain maupun pelatih harus mampu menyiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraganya dan model-model gerakan pemanasan harus mampu memenuhi unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang telah disebutkan di atas. Mengingat meningkatnya tingkat kecederaan atlet dalam berlaga atau bertanding dan salah satu faktor kecederaan atlet atau pemain adalah kurangnya melakukan gerakan pemanasan, sehingga gerakan pemanasan menjadi salah satu persoalan yang harus dibenahi oleh atlet maupun pelatih, yaitu dengan cara menyajikan gerakan-gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis atau cabang olahraganya masing-masing serta mampu mengembangkan atau menginovasikan gerakan-gerakan pemanasan yang bisa menarik minat atlet untuk melakukannya, karena salah satu persoalannya adalah atlet atau pemain jenuh mengikuti gerakan pemanasan yang monoton, sehingga muncul rasa malas dalam melakukan pemanasan, maka harus ada gerakan-gerakan pemanasan alternatif yang mampu meningkatkan minat pemain dalam melakukan pemanasan. Salah satu persoalan yang didapatkan oleh peneliti di salah satu sekolah sepak bola di Kabupaten Ende yaitu SSB Indonesia Muda, yakni menurunnya minat peserta dalam mengikuti sesi pemanasan dan bahkan latihan sepak bola, ternyata faktor penyebabnya adalah gerakan pemanasan yang terasa monoton bahkan dalam latihan yang lainpun begitu, sehingga menimbulkan rasa jenuh oleh peserta sekolah sepak bola tersebut serta keterbatasan media pembelajaran khusus melatih gerakan pemanasan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Rasa kejenuhan yang semakin meningkat dalam mengikuti gerakan pemanasan, karena merasa bosan dengan model pemanasan yang sama serta keterbatasan media sebagai rujukan dalam pembelajaran gerak pemanasan.

#### Penelitian Pengembangan

Penelitian pengembangan (research and development) tidak dimaksudkan untuk menguji atau menerapkan teori, akan tetapi merupakan penelitian yang berorientasi untuk mengembangkan atau menghasilkan produk dan menguji efektifitas produk tersebut (Sugiono, 2011).

Menurut Borg and Gall (1989: 624), educational

research and development is a process used to develop and validate educational product, atau dapat diartikan bahwa penelitian pengembangan pendidikan adalah sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Hasil dari penelitian pengembangan tidak hanya pengembangan sebuah produk yang sudah ada melainkan juga untuk menemukan pengetahuan atau jawaban atas permasalahan praktis. Metode penelitian dan pengembangan juga didefinisikan sebagai suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011:297).

Selanjutnya, penelitian pengembangan pendidikan (Educational research and development) menggambarkan sebuah model yang mengintegrasikan pengembangan dan penelitian didalamnya (Gall, Gall & Borg 2003:569 dalam Rosidy, 2016:48). Penelitian Pengembangan juga diartikan sebagai suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Menurut Sugiyono, (2011) pengembangan produk dalam penelitian pengembangan di bidang pendidikan dilakukan berdasarkan data hasil analisis kebutuhan di lapangan, data tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun rencana pengembangan. Fungsi dari analisis kebutuhan adalah untuk mengidentifikasi kelemahan-kelemahan yang ada pada pembelajaran atau perangkat pendidikan lainnya, setelah itu dikembangkan produk yang bisa mengatasi kelemahan yang telah teridentifikasi sebelumnya.

Pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan suatu produk sesuai prosedur yang berlaku dan hasilnya dapat di manfaatkan oleh masyarakat atau kelompok tertentu.

#### Media Pembelajaran

Kata media adalah bentuk jamak dari “media” yang berasal dari bahasa latin medius yang secara harafiah berarti “tengah”, dalam bahasa Indonesia kata, “media” dapat diartikan sebagai “antara” atau “sedang”. Pengertian media mengarah pada sesuatu yang mengantar atau meneruskan informasi (pesan) antara sumber (pemberi pesan) dan penerima pesan. Hinic et.al (dalam Daryanto, 2012:4) mendefinisikan media sebagai perantara atau pengantar terjadinya komunikasi dari pengirim menuju penerima. Berdasarkan definisi tersebut media pembelajaran merupakan sarana perantara dalam proses pembelajaran. Media adalah segala bentuk dan saluran yang dapat digunakan dalam suatu proses penyajian informasi. Dalam bahasa Arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan

(Arsyad, 2011:3). Gerlach & Ely (dalam Hamdani, 2011:243) menyatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar, media adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun agar siswa mampu memperoleh pengetahuan atau sikap.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala bentuk benda atau komponen lain yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat siswa dalam proses belajar.

Menurut Azhar (2011) menyebutkan bahwa kegunaan-kegunaan media pembelajaran, yaitu:

1. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera.
3. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif anak didik.
4. Memberikan perangsang belajar yang sama.
5. Menyamakan pengalaman.
6. Menimbulkan persepsi yang sama.

Hamdani, (2011:250-254), menyebutkan beberapa jenis media yang biasa digunakan dalam kegiatan pembelajaran, yaitu:

1. Media Grafis
2. Media Teks
3. Media Audio
4. Media Grafik
5. Media Animasi
6. Media Video

Menurut Cheppy Riyana (2007) media video pembelajaran adalah media yang menyajikan audio dan visual yang berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran. Video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (audio visual) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan atau materi pelajaran. Dikatakan tampak dengar karena unsur dengar (audio) dan unsur visual atau video (tampak) dapat disajikan serentak. Video yaitu bahan pembelajaran yang dikemas melalui pita video dan dapat dilihat melalui VCD player yang dihubungkan ke monitor televisi.

Media video pembelajaran dapat digolongkan kedalam jenis media audio visual aids (AVA) atau media yang dapat dilihat dan didengar. Biasanya media ini disimpan dalam bentuk piringan atau pita. Media VCD adalah media dengan sistem penyimpanan dan perekam video dimana signal audio visual direkam pada disk plastik bukan pada pita magnetic (Azhar, 2011).

Karakteristik Video Pembelajaran, diuraikan sebagai berikut.

1. *Clarity of Massage* (kejelasan pesan). Dengan media video siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memory jangka panjang dan bersifat retensi.
2. *Stand Alone* (berdiri sendiri). Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain.
3. *User Friendly* (bersahabat atau akrab dengan pemakainya). Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.
4. *Representasi Isi*. Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.
5. *Visualisasi dengan media*. Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakurasian tinggi.
6. *Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi*. Tampilan berupa grafis media video dibuat dengan teknologi rakayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi support untuk setiap spech system komputer.
7. *Dapat digunakan secara klasikal atau individual*. Video pembelajaran dapat digunakan oleh para siswa secara individual, tidak hanya dalam setting sekolah, tetapi juga dirumah. Dapat pula digunakan secara klasikal dengan jumlah siswa maksimal 50 orang bisa dapat dipandu oleh guru atau cukup mendengarkan uraian narasi dari narator yang telah tersedia dalam program.

### **Modifikasi**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI), modifikasi merupakan suatu perubahan dalam penyusunan rencana atau perubahan terhadap sesuatu dalam konsep awal. Modifikasi disini mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat /sarana yang baru unik dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar.

Tujuan memodifikasi dalam pembelajaran jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu, agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran.

2. Meningkatkan kemungkinan dalam berpartisipasi.
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

### **Gerakan Pemanasan**

Menurut Luxbacher (2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan melalui berbagai cara yang paling penting adalah memenuhi beberapa kriteria diantaranya pemanasan yang dapat mencakup aspek daya tahan, fleksibilitas, kelincahan, daya ledak, kecepatan, serta melakukan peregangan otot dengan gerakan statis dan dinamis.

Bentuk-bentuk pemanasan tersebut di atas, tidak ada salahnya digunakan dalam pembelajaran permainan sepakbola bagi siswa di sekolah maupun untuk orang dewasa. Pemanasan yang menarik dalam permainan sepakbola, sangatlah tepat diberikan bagi anak-anak di sekolah ataupun untuk tim-tim orang dewasa, bentuk-bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan atau tarian.

Menurut Mahendra (2001:128) menyatakan bahwa ketika orang melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental akan siap untuk mengikuti suatu pertandingan atau kompetisi. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan.

Pemanasan dalam bentuk tarian biasanya mengandung unsur gerak yang cepat, ritmik, baik yang berbasis lari atau melompat, maupun yang berbasis gerakan melempar maupun menangkap (Mahendra, 2003:130). Oleh karena itu, tarian apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus menerus.

Manfaat Pemanasan sebelum olahraga menurut sebagai berikut.

1. Meningkatkan sirkulasi darah.
2. Meningkatkan fleksibilitas Otot.
3. Menghindari cedera.
4. Pacu adrenalin.

Wam-up atau pemanasan dilakukan sebagai persiapan sebelum latihan dan beraktivitas. Pemanasan menjadi semakin diperlukan ketika usia bertambah, apalagi jika orang yang bersangkutan memiliki penyakit orthopedic atau cedera

Pemanasan biasanya diselesaikan dengan kondisi tubuh sedikit berkeringat setelah suhu tubuh mulai meningkat. Saat suhu tubuh meningkat jaringan-jaringan tubuh akan semakin elastis sehingga bisa terhindar dari cedera dan kram otot. Otot-otot dan tendon (urat-urat

daging) mempunyai sifat viscoelasticity, artinya otot dan tendon akan bereaksi berbeda pada kondisi temperatur tubuh yang berbeda pula. Sifat fisik otot dan tendon sangat berbeda. Ketika kondisinya dingin maka keduanya menjadi mudah kaku dan tegang. Sebaliknya jika kondisinya menghangat maka otot dan tendon akan lebih elastis.

### **Sepak Bola**

Menurut Sodikin dan Achmad, (2010:2), bahwa sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua tim atau regu. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola merupakan kerja tim yang kompak. Disamping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini.

Wahyuni dkk, (2010:3) menyatakan bahwa permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menahan atau menghalangi bola lawan tidak masuk ke gawang, dengan sikap yang mantap.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, salah satu bertindak sebagai penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki, khusus untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerahnya (Sucipto, dkk. 2000:7).

Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Kemudian untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

### **Tari Gawi**

Gawi adalah sebuah tarian tradisional yang berasal dari Ende, Flores, Nusa Tenggara Timur (NTT). Tarian ini merupakan salah satu tarian adat masyarakat suku Ende Lio sebagai ungkapan rasa syukur atas segala berkat dan rahmat yang diberikan oleh Tuhan kepada mereka. Dalam pertunjukannya Tari Gawi dilakukan secara masal dengan saling berpegangan tangan dan membentuk formasi seperti lingkaran yang menjadi ciri khas tarian ini. Tari Gawi sering ditampilkan dalam upacara seperti saat selesai panen, pembangunan rumah adat, pengangkatan kepala suku dan acara adat lainnya. Tarian Gawi memiliki fungsi sebagai ungkapan rasa syukur dan penghormatan masyarakat terhadap Tuhan. Selain terdapat nilai spiritual dan nilai historis, dalam tarian ini juga kaya akan nilai filosofis. Salah satunya dilihat dari bentuk tarian, dimana para penari saling berpegangan tangan dan membentuk lingkaran. Dalam hal ini menggambarkan bagaimana rasa persatuan, kebersamaan dan persaudaraan yang terjalin di antara mereka begitu

erat.

Gerakan tarian ini cukup sederhana karena saling berpegangan tangan, sehingga gerakannya lebih didominasi gerakan kaki maju, mundur, ke kiri dan ke kanan secara bersamaan. Sedangkan gerakan tangan hanya diayun-ayunkan.

### **Denyut Nadi**

Denyut nadi atau Heart Rate(HR) adalah banyaknya detak jantung permenit. Sudah sejak lama diketahui bahwa pembebanan pada jantung dapat digunakan, apakah tambahan beban yang diberikan itu sudah mencapai sasaran atau belum. Tingkat denyut jantung di kontrol oleh suatu sentral atau pusat didalam otak. Bila seseorang berlatih otot-otot memerlukan banyak oksigen (Fenanlampir & Faruq, 2015:114). Agar gerakan yang dilakukan saat latihan efektif dan aman maka volume dan intensitas latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.

Untuk olahraga kesehatan unsur dasarnya lebih ditekankan pada lamanya waktu latihan dan denyut jantung. Contoh latihan senam aerobik dilakukan selama 35 menit nonstop, kecepatan gerak mampu merangsang jantung berdenyut selama 140 kali/menit. Jadi volumenya 35 menit dan intensitasnya berupa denyut jantung /nadi sebanyak 140/menit. Contoh lain seorang penggemar jogging lari mengelilingi stadion sebanyak enam kali, waktu yang digunakan untuk menyelesaikan kegiatan adalah dua belas menit. Jadi volumenya enam keliling dan intensitasnya dua belas menit .

Denyut nadi memberi gambaran tentang posisi seseorang karena denyut nadi merupakan gelombang tekanan darah yang berasal jantung, denyut nadi dapat memberikan jumlah denyutan yang sama dengan jumlah denyut jantung walaupun dalam keadaan istirahat, sakit, bekerja, atau saat berolahraga.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan atau *research and development* (R & D) model Borrg & Gall yang terdiri dari sepuluh langkah, kemudian di modifikasi oleh peneliti sehingga menjadi delapan langkah yang meliputi: (1) Analisis Kebutuhan, (2) Perencanaan, (3) Pengembangan produk, (4) Justifikasi ahli, (5) Uji Coba kelompok kecil, (6) Revisi produk, (7) Uji coba kelompok besar, (8) Penyempurnaan produk akhir.

### **Uji Coba Produk**

Uji coba produk ini dimaksudkan untuk memperoleh efektifitas, efisiensi, dan manfaat dari produk yang dikembangkan. Langkah-langkah yang dijabarkan adalah menetapkan desain uji coba, menetapkan subyek uji coba, menetapkan instrument pengumpulan data dan

menetapkan analisis data. Adapun penjabaran dari beberapa langkah sebagai berikut:

#### **Desain Ujicoba**

Desain uji coba ini dibagi menjadi dua tahap yakni, tahap pertama: uji ahli media pembelajaran (Video Pembelajaran) dan ahli sepak bola yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesesuaian isi dari video dan gerakan-gerakan pemanasannya secara teoritis dan untuk melihat kesesuaian rancangan. Tahap kedua, adalah uji pengguna produk dilakukan oleh siswa SSB Indonesia Muda Ende sebagai calon pengguna produk. Uji pengguna produk dilakukan dengan tujuan untuk melihat tingkat diterimanya produk secara praktis.

#### **Subyek Ujicoba**

Untuk kepentingan penelitian produk pengembangan video pembelajaran gerakan pemanasan dalam olahraga sepak bola untuk siswa SSB Indonesia Muda Ende, maka tahap uji coba yang digunakan adalah dua tahap. Berdasarkan desain uji cobab yang sudah dijabarkan di atas, maka subjek uji coba yang pertama adalah ahli sepak bola dan kedua adalah ahli media (video pembelajaran). Sedangkan subjek yang ketiga adalah calon pengguna produk yaitu siswa SSB Indonesia Muda (30 siswa).

#### **Jenis dan Sumber Data**

Berdasarkan prosedur pengembangan pada penelitian ini, jenis data yang dihimpun adalah data kualitatif berupa tanggapan, saran, review dan data kualitatif yang dikuantitatifkan dengan cara penskoran berdasarkan instrument penelitian (angket).

Sedangkan sumber data penelitian ini adalah ahli media pembelajaran, ahli sepak bola (dan siswa SSB Indonesia Muda Ende sebagai subjek uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar).

#### **Metode dan Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpul data yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut; Observasi, Dokumentasi, Angket.

#### **Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data dilakukan untuk mengkaji tingkat kegunaan dari pengembangan video pembelajaran gerakan pemanasan sepak bola, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan persentase dari skor jawaban angket yang telah diisi oleh responden. Rumus yang digunakan untuk menganalisis merujuk pendapat Elifson dalam (Arikunto, 2010). sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan :

f : Frekuensi, jumlah kasus pada suatu kategori

N : Frekuensi total

P : Angka persentase

Untuk mempermudah menggolongkan dan mengklasifikasikan hasil analisis, digunakan klasifikasi normal absolut skala lima. Skala lima adalah suatu pembagian tingkat dinyatakan dengan huruf A, B, C, D, E. A adalah tingkat yang tinggi, B adalah tingkat yang dibawah A, dan seterusnya samapi E yang merupakan tingkat terendah. Dalam penelitian pengembangan video pembelajaran ini menggunakan analisis data, dan analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif dengan tiga cara meliputi; Reduksi data, Data display, Verifikasi.

### **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Hasil**

Hasil penelitian ini meliputi data tentang (1) Analisis kebutuhan, (2) Pengembangan produk, (3) Validasi ahli sepak bola, ahli media, (4) Uji coba lapangan kelompok kecil dan kelompok besar (5) Produk akhir

#### **Analisis Kebutuhan (Angket)**

Berdasarkan hasil angket dari siswa menunjukkan bahwa: Dari hasil variabel perasaan diperoleh: 80,83% menyatakan senang, variabel peran diperoleh: 73,33%, variabel kegunaan diperoleh 58,12%, variabel ketersediaan diperoleh: 34,58%, variabel evaluasi diperoleh: 63,5% . Secara umum 62,26% menyatakan video pembelajaran gerakan pemanasan dibutuhkan. Dari data analisis angket siswa selama mengikuti gerakan pemanasan 70% menyatakan gerakan pemanasan tidak menarik sehingga menjadi jenuh untuk mengikuti pemanasan, 90% menyatakan terbatasnya panduan berupa buku atau video tentang gerakan pemanasan, selama ini mereka hanya mengikuti apa yang diarahkan oleh pelatih, 97% menyatakan jarang mereka melakukan gerakan pemanasan sendiri kalau tanpa diajari oleh pelatihnya. Dari hasil jawaban angket dari pelatih 75% menyatakan membutuhkan suatu panduan dan model gerakan pemanasan yang variasi sehingga bisa membuat siswa tidak jenuh dalam mengikuti gerakan pemanasan dalam olahraga sepak bola.

#### **Pengembangan Produk**

Pengembangan produk dilakukan dengan evaluasi dari ahli. Evaluasi ahli terhadap produk ini terdiri atas dua subjek yaitu ahli Sepak bola dan Media. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan hasil evaluasi oleh dua subjek yaitu memperoleh hasil “baik” sehingga pengembangan video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola dapat digunakan untuk siswa SSB Indonesia muda Ende.

#### **Validasi Ahli**

Validasi ahli sepak bola untuk menilai kesesuaian, ketepatan gerakan tari gawi sehingga mampu menjadi alternatif bagian dari pemanasan sepak bola. Berdasarkan hasil validasi ahli sepak bola dari seluruh

jawaban beliau didapatkan secara keseluruhannya :72,25% menyatakan bahwa tari gawi mampu menjadi alternatif bagian dari gerakan pemanasan dalam olahraga sepak bola. Validasi ahli media (video pembelajaran) untuk menilai kelayakan sebuah video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi, yang akan digunakan oleh siswa sekolah sepak bola sehingga mampu menjadi alternatif bagian dari pemanasan sepak bola. Berdasarkan hasil validasi ahli media dari seluruh jawaban yang beliau berikan secara keseluruhannya adalah:58,33% menyatakan bahwa video tari gawi mampu menjadi media pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai alternatif bagian dari gerakan pemanasan dalam olahraga sepak bola. Berdasarkan hasil validasi ahli media pembelajaran dan ahli sepak bola secara keseluruhan diperoleh hasil 65,29%.

### Uji Coba Lapangan

Kegiatan uji lapangan dilakukan sebanyak dua kali yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok kecil dilakukan oleh 11 subjek penelitian. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil diperoleh 77,72% dengan keterangan “baik” sehingga dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok besar tersebut dilakukan oleh 30 subjek. Uji coba kelompok besar dilakukan oleh 30 subjek penelitian. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil diperoleh 76,20% dengan keterangan “baik” sehingga pengembangan video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola dapat di gunakan untuk siswa SSB Indonesia Muda Ende.

### Produk Akhir

Berdasarkan hasil uji coba lapangan kelompok besar dilakukan revisi produk akhir dengan langkah-langkah finalisasi produk sebagai berikut:

- Melakukan evaluasi variabel dan sub variabel instrument uji coba.
- Membandingkan persentase pencapaian uji coba dengan analisis persentase.

Berdasarkan analisis persentase yang ditetapkan bahwa jika pencapaian persentase pada interval 70,1-90,0% berklasifikasi baik yang berarti video pembelajaran layak digunakan, dengan demikian hasil uji coba produk video pembelajaran pada kelompok besar secara keseluruhan aspek yang dinilai telah mencapai 76,20% maka video pembelajaran yang telah dibuat berklasifikasi baik dan bisa/layak digunakan sebagai bahan ajar.

### Hasil Revisi Produk

Berdasarkan evaluasi ahli dan uji coba lapangan, maka terjadi perubahan pada produk pengembangan. Hasil dari perubahan produk tersebut berupa video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola. Secara

garis besar perubahan pada produk pengembangan berdasarkan evaluasi ahli yaitu; Perlunya modifikasi gerakan tari sehingga memenuhi unsur-unsur yang terdapat dalam sebuah gerakan pemanasan sehingga betul-betul menghasilkan sebuah gerakan yang baik yang bisa menjadi alternatif serta menjadi solusi mungurangi kejenuhan siswa akan gerak pemanasan dalam olahraga sepak bola. Perlu diperhatikan durasi dalam menyusun sebuah gerakan pemanasan karena didalam pemanasan untuk olahraga bola kaki ada pemanasan tanpa bola dan pemanasan dengan bola, sehingga kalau modifikasi gerak tarinya hanya untuk pemanasan tanpa bola, maka durasinya jangan sampai lewat dari 10 menit. Harus ada salah satu anak yang ditugaskan untuk memberikan aba ketika mau melakukan gerakan pemanasan, sehingga terlihat kompak. Dalam menyusun video pembelajaran yang harus di perhatikan dan juga adalah faktor penting yakni penggunaan bahasa yang mudah di pahami serta sesuai dengan tingkatan pendidikan serta karakteristik siswa yang menjadi sasaran dari media yang dikembangkan. Latar dari video itu harus menggambarkan tema, jadi harus ada kesamaan background video dengan tema penelitian atau pembelajaran. Dalam video pembelajaran harus dijelaskan maksud dan tujuan dari isi video sehingga tidak menimbulkan persepsi yang berbeda oleh siswa sehingga tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan. Video pembukaan itu durasinya cukup 10 detik.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan penelitian awal (analisis kebutuhan berupa angket terhadap pelatih dan siswa diperoleh bahwa dibutuhkan pengembangan video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola dapat digunakan untuk siswa SSB Indonesia Muda Ende. Setelah itu peneliti mengembangkan produk tersebut. Pengembangan produk di evaluasi oleh dua ahli yaitu ahli sepak bola dan ahli media pembelajaran. Dari kedua ahli tersebut memperoleh hasil “baik” sehingga pengembangan video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola dapat di uji cobakan. Uji coba lapangan dilakukan dengan dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Hasil uji coba lapangan diperoleh hasil “baik” sehingga pengembangan video pembelajaran gerak tari gawi yang dimodifikasi sebagai bagian dari pemanasan dalam olahraga sepak bola dapat digunakan untuk siswa SSB Indonesia Muda Ende.

Berdasarkan pengembangan produk yang dikembangkan melalui uji ahli dan uji lapangan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan video pembelajaran sesuai dengan apa yang diinginkan siswa dan dapat digunakan untuk siswa SSB Indonesia Muda Ende.

Produk pengembangan yang dihasilkan mempunyai beberapa kelebihan. Spesifikasi produk yang telah dikembangkan yaitu pembelajaran terdiri dari gerakan tari gawi yang dimodifikasi dimana terasa unik dan

menarik bagi siswa, sehingga ada unsur seninya yang membuat siswa merasa senang dan tidak monoton. Gerakan pemanasan tersebut mudah dan aman dilakukan untuk siswa SSB. Selain itu, terdapat langkah-langkah dalam video yang menunjang sehingga pembelajaran semakin mudah dipahami. Kelebihan lain produk yang dikembangkan yaitu produk berupa video pembelajaran yang dilengkapi dengan buku panduan penggunaannya.

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Media video belajar gerak tari gawi yang dimodifikasi ini berisi tentang gerakan-gerakan tari gawi yang sudah dimodifikasi dan mengacu pada gerakan-gerakan pemanasan sepak bola serta tetap memperhatikan aspek kebugaran dalam olahraga, selain itu juga produk ini telah melalui tahap uji coba ahli maupun uji coba lapangan, dengan media video ini harapkan siswa SSB Indonesia Muda Ende dapat memperoleh pengetahuan serta mengurangi kejenuhan yang berlebihan dalam mengikuti sesi latihan pemanasan, banyak keuntungan ketika belajar menggunakan video, diantaranya video dapat di ulang secara konsisten dan diatur sesuai dengan kebutuhan sehingga siswa dapat memperoleh kejelasan secara tuntas mengenai materi yang dipelajari.

##### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

##### Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah media video belajar gerak pemanasan dalam olahraga sepak bola dengan gerak pemanasan yang dimodifikasi dari tari gawi ini dalam bentuk DVD (digital video disc) yang dapat dijadikan rujukan bagi pelatih, maupun guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi serta memodifikasi gerakan pemanasan sehingga tidak membosankan bagi siswa. Peran pelatih juga sangat dibutuhkan dalam menjelaskan gerakan-gerakan pemanasan kepada siswa, karena keterbatasan kualitas video yang dapat memunculkan persepsi yang berbeda yang diharapkan oleh peneliti

##### Saran Deseminasi

Sebelum disebarluaskan sebaiknya disosialisasikan terlebih dahulu kepada pihak-pihak yang berkebutuhan seperti, sekolah-sekolah atau pelatih-pelatih maupun guru-guru untuk melihat respon tingkat keterimaan akan produk ini. Pemanfaatan teknologi informasi merupakan salah satu cara yang baik dalam menyebarkan produk yang dikembangkan ini, seperti halnya blog maupun youtube.

##### Saran Pengembang Lebih Lanjut

Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas baik itu klub, atau sekolah serta para pelatih-pelatih sepak bola. Hasil pengembangan ini hanya sampai tersusun sebuah produk, belum sampai pada tingkat efektivitas produk yang dikembangkan, sebaiknya dilanjutkan pada efektivitas pada produk yang dikembangkan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Agus, Mahendra. 2003. Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Sebuah Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad Azhar. 2011. Media Pembelajaran, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. 1983. Educational Research: An Introduction. Fourth edition. New York: Longman.
- Cepi Riyana. 2004. Strategi implementasi Teknologi Informasi dan Komunikasi dengan menerapkan Konsep Instructional Technology, Jurnal Edutech, Jurusan Kurtek Bandung.
- Daryanto. 2012. Media Pembelajaran. Bandung: PT. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Fenanlampir, Faruq. 2015. Tes & Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta: CV. Ofset.
- Hamdani. 2011. Strategi Belajar Mengajar. Bandung:
- Joe Luxbacher. (1999). Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2007. Psikologi Olahraga. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Rosidy, Sakban. 2016. Penelitian Terapan Profesi Pendidikan. Malang: NAMS.
- Rugaiyah, Sismiati. 2011. Profesi Kependidikan. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sodikin, Achmad. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII. Jakarta: Pusat perbukuan.
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2011. Teknik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, Dkk. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk kelas VII SMP dan MTs. Jakarta: Pusat Perbukuan.