

PENGEMBANGAN MODEL VARIASI GERAK STRETCHING SEBAGAI BENTUK LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN RENTANG GERAK MAHASISWA PJKR STKIP CITRA BAKTI NGADA

Yohanes Yongki Deisharjo ¹⁾, Robertus Lili Bile ²⁾, Yohanes Bayo Ola Tapo ³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾nobertuspiru04@gmail.com, ²⁾robertuslilibile16@gmail.com, ³⁾yohanesbayoolatapo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (R&D) Level 3 yakni meneliti dan mengembangkan produk yang telah ada, bertujuan untuk: (1) mengembangkan model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP, (2) menguji kesesuaian produk yang dikembangkan sebagai aktifitas belajar mahasiswa dalam praktikum olahraga. Desain penelitian pengembangan yang terdiri dari tujuh langkah, yaitu (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian di lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Tempat dan subyek penelitian yaitu mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen angket skala nilai, dokumentasi penelitian, pedoman observasi yang digunakan oleh ahli pada tahap validasi pertama dan kedua. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada yang terdiri dari tiga model latihan yaitu: (1) peregangan daerah kepala, (2) peregangan tangan, (3) peregangan daerah pinggul-kaki. Produk pengembangan berupa model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada sebagai bentuk aktifitas belajar memenuhi kategori "layak" (sesuai) untuk digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar mahasiswa dalam kegiatan olahraga dan dalam hal yang meliputi kesederhanaan latihan keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model, serta respon dari latihan.

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Model Variasi Gerak;
Stretching, Rentang
gerak.

Abstract

This study aims to: (1) develop a variation model of stretching motion as a form of exercise to increase the range of motion of PJKR STKIP students, (2) test the suitability of the product developed as a student learning activity in sports practicum. The research development design consists of seven steps, namely (1) research on existing products (literature studies and research in the field), (2) product development planning, (3) design testing (expert validation) 1, (4) 1st product revision, (5) 2nd internal design testing (expert validation), (6) 2nd product revision revision, (7) final product. The place and subject of the research are students of PJKR STKIP Citra Bakti Ngada. Collecting research data using a score scale questionnaire instrument, research documentation, observation guidelines used by experts in the first and second validation stages. Data analysis used quantitative and qualitative descriptive analysis techniques. The results of the research are as follows: (1) Variation of Stretching Movement Model as a Form of Exercise to Increase Range of Motion of PJKR STKIP Citra Bakti Ngada Students which consists of three exercise models, namely: (1) Head Stretching, (2) Stretching the Hand, (3) Stretching the Legs Area which consists of fifteen forms of movement. The development product in the form of a stretching movement variation model as a form of exercise to increase the range of motion of PJKR STKIP Citra Bakti Ngada students as a form of learning activity meets the "appropriate" category to be used as a form of student learning activities in sports practicum in PJOK learning in terms of implementing appropriate exercises. Include the simplicity of the exercise safety training, the cost and equipment of the exercise, the attractiveness of the model, and the response of the exercise.

Article History

Submitted :

Reviewed :

Accepted :

Published :

Key Words

Variation Model;
Stretching Motion;Range
of Motion.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang sering dijumpai dan cukup menjadi trend dikalangan masyarakat dengan berbagai pola pikir, konsep serta cara pandang terkait tujuan dan manfaat pelaksanaannya. Olahraga dirancang dengan teratur, terencana dan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, (Giriwijoyo, 2005).

Olahraga pada dasarnya kebutuhan khusus pada setiap manusia dalam kehidupan, agar kesehatan dan kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Aktifitas olahraga cukup memasyarakat mulai dari olahraga kesehatan yang dijalankan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal melalui aktifitas fisik dan olahraga yang terencana, sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari strategi pola hidup sehat (Bile dan Suharjana 2019), sedangkan Menurut Undang-Undang No.3 Tahun 2005, mendefenisikan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan sebagai bagian dari proses pendidikan secara umum yang dilaksanakan oleh satuan pendidikan baik satuan pendidikan formal maupun informal. Olahraga biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan, guru pendidikan jasmani dengan dibantu oleh tenaga olahraga membimbing oleh terselenggaranya kegiatan keolahragaan. Menurut Barrie Houlihan (2016: 171), dalam meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya melalui jenjang sekolah dan juga sistem pendidikan yang baik. Pendidikan olahraga merupakan sebuah konsep hasil pengembangan dari Penjasorkes dimana memiliki tujuan yang lebih spesifik yaitu mengarah pada prestasi olahraga peserta didik. Menurut Depdiknas (2000: 156), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan dalam proses pembelajaran yang mengutamakan aktifitas fisik dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. PJOK merupakan proses pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta peningkatan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik (Tapo, 2019). Kebugaran jasmani merupakan factor utama yang mempengaruhi status kesehatan setiap individu (Lipcki & Rutowicz, 2015:64-65). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2008).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di STKIP Citra Bakti Ngada ditemukan empat orang mahasiswa program studi PJKR semester IV kurang memiliki

rentang gerak yang baik dalam melakukan berbagai aktivitas gerak dalam kegiatan praktikum olahraga. Hal ini terlihat dari fleksibilitas gerak yang kurang maksimal saat melakukan gerak stretching maupun gerakan dalam pembelajaran praktik. Berdasarkan penjelasan para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan, alat yang digunakan untuk mendidik. Dalam hal ini pendidikan jasmani kesehatan rekreasi dan olahraga memiliki peranan sangat penting bagi kebugaran tubuh seseorang. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan, dan harus dilaksanakan berulang-ulang agar dapat dipertahankan kesehatannya, baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga pada dasarnya adalah kebutuhan khusus pada setiap manusia didalam kehidupan, agar kesehatan dan kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan menjaga timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan juga cedera. Dasar setiap orang berolahraga yaitu untuk menghilangkan kejenuhan, stress, dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah empat orang dari mahasiswa Prodi PJKR STKIP Citra Bakti. Cara mengambil mahasiswa empat orang ini dengan cara mengacak. Keterbatasan subjek karena disesuaikan dengan kondisi di lapangan yang semakin meningkatnya virus corona dengan tetap mengikuti protokol covid-19. Sesuai dengan tahapan penelitian, maka akan dilaksanakan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini dilakukan uji coba model di lapangan yaitu uji terbatas 2 kali sebagai akhir dari penelitian. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembuatan video simulasi penggunaan untuk kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua.

Instrumen penelitian menggunakan instrumen validasi produk awal untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan teknik *expert judgments* (penilaian ahli) sebelum disempurnakan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu+1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draf Produk Validasi Ahli Pertama.

Tabel 21. Data Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Pertanyaan Variabel A1 dan A2											
Ahli		Nomor Pertanyaan									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	33
A2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	34
P1	4	4	3	4	5	2	4	3	3	3	35

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai (orang)</i>	<i>Cukup sesuai (orang)</i>	<i>Sesuai (orang)</i>	<i>Jumlah</i>
F	0	1	2	3
%	0%	33,33%	66,67	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3, dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (2 ahli akademisi dan 1 praktisi) terhadap kesesuaian model latihan Stretching yang dikembangkan sebagai bentuk aktivitas belajar mahasiswa dalam pratikum olahraga memiliki rata-rata nilai (36,6), berada pada interval ($23 \leq X < 37$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga ahli 100% menilai bahwa model latihan stretching yang dikembangkan belum sesuai sebagai bentuk aktivitas belajar mahasiswa terutama pada materi latihan stretching. Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga ahli untuk validasi yang pertama, maka produk awal variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada yang dikembangkan berada dengan kategori belum sesuai efektif dan perlu di revisi sesuai masukan dari saran para ahli sebelum dilanjutkan pada tahap validasi yang kedua.

Tahap Validasi Ahli Ke Dua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	44
A2	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	44
P1	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	46

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai (orang)</i>	<i>cukup sesuai (orang)</i>	<i>sesuai (orang)</i>	<i>jumlah</i>
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.10, dapat dilihat bahwa penilaian dari kedua ahli akademisi dan satu praktisi pada kesesuaian model variasi gerak stretching yang dikembangkan sebagai bentuk latihan stretching memiliki rata-rata (44,6) dan berada pada interval ($37 \leq X$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga observer (100%) menilai bahwa model variasi gerak stretching yang dikembangkan layak (sesuai) sebagai bentuk latihan stretching pada pratikum olahraga. Berdasarkan analisis perhitungan ini, maka draf produk awal model variasi gerak stretching yang dikembangkan layak atau sesuai untuk menjadi produk akhir.

Pembahasan

Hasil produk akhir dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti adalah (1) produk ini kategori sesuai karena bentuk latihan gerakan yang dikembangkan sesuai dengan indikator pada materi pratikum, produk model latihan stretching sebagai aktivitas belajar mahasiswa ada dan sesuai untuk di pakai pada jenjang mahasiswa PJKR semester V, (2) produk ini dikatakan sesuai karena bentuk latihan stretching yang dikembangkan sesuai dengan unsur-unsur aktifitas olahraga, pada gerakan yang dikembangkan memiliki unsur keterkaitan dengan aktivitas jasmani yaitu unsur biomotorik seperti fleksibilitas, daya tahan jantung dan paru, keseimbangan, kelincahan, kordinasi gerak, (3) produk ini dikatakan sesuai karena bentuk latihan stretching yang dikembangkan sesuai dengan intensitas dan durasi latihan, latihan yang dikembangkan sebagai aktivitas belajar mahasiswa sesuai dengan dan durasi latihan, (4) produk ini dikatakan layak karena bentuk latihan yang dikembangkan sesuai dengan unsur-unsur stretching, (5) produk ini dikatakan layak karena memungkinkan mahasiswa mudah untuk melakukannya karena dibuat dalam bentuk gerakan stretching, latihan ini dikembangkan mudah dilakukan oleh mahasiswa karena berbentuk gerakan, (6) produk ini dikatakan sesuai karena bentuk latihan stretching yang dikembangkan, dilaksanakan dalam bentuk gerakan yang berbeda seperti peregangan daerah kepala, peregangan daerah tangan, peregangan daerah kaki, (7) produk ini dikatakan sesuai karena bentuk latihan yang dikembangkan, membuat mahasiswa lebih senang dan tidak jenuh dalam mengikuti pratikum olahraga karena model latihan yang dikembangkan berbentuk gerakan, (8) produk ini dikatakan sesuai karena model latihan dapat memberikan respon dan adaptasi latihan kebugaran jasmani yang baik sesuai dengan indikator pembelajaran respon dalam latihan sebagai aktivitas belajar mahasiswa ini gerakan lebih menarik dan menyenangkan dan melatih mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan langka-langka dan tahap-tahap pengembangan yang telah dilakukan mulai dari tahap awal sampai tahap ahihir penelitian, maka kesimpulan akhir dari penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pada penelitian pengembangan ini, produk akhir yang dibuat adalah sebuah model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada. Model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada

terdiri dari tiga latihan utama, yaitu jogging, latihan inti dan pendinginan. Latihan inti ini terdiri dari tiga bentuk yaitu, peregangan daerah kepala, peregangan daerah tangan, peregangan daerah kaki. Durasi dari keseluruhan latihan yang dibutuhkan mulai dari jogging, latihan inti dan pendinginan adalah $\pm$ 15-20 menit, dengan jumlah penulangan pada masing-masing bagian bentuk latihan disusun dalam bentuk buku pedoman latihan yang diberi judul: "Panduan Model Variasi Gerak Stretching Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Rentang Gerak Mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada". (2) Produk pengembangan berupa model variasi gerak stretching sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan rentang gerak mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti Ngada sebagai bentuk aktivitas belajar memenuhi kategori "LAYAK" (sesuai) untuk digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar mahasiswa pada praktikum olahraga yang meliputi kesederhanaan latihan, keamanan latihan stretching, kemenarikan model latihan serta respon dari latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R. L. dan Suharjana. (2019). Efektifitas penggunaan model latihan kebugaran. (Thesis S2 versi cetak). Yogyakarta. Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana. UNY.
- Bile, R.L., & Suharjana (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran "*BBC Exercise*" untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 3 (1) 30-37. doi:<https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>.
- Giriwijoyo, Y. S. (2005). Manusia dan olahraga. Bandung: Institute Teknologi Bandung.
- Holihan Barie (2016). Sporting excellence, school and sport development: The politics of crowded policy space. *European physical Education Review*. Volume 6(2):171-193:012938.
- Lipecki, K., & Rutowicz, B. (2015). The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21-23 years. *Pol. J. Sport Tourism* 2015, 22, 64-73.
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2016) Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O., dan Bile, R. L. (2020)., Efektifitas penggunaan model latihan olahraga pemanasan MONACORS untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemic covid-19. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(2), 54-65.
- Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktifitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(1) 37-54, DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>

