

**PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI**  
***“GYMNASTICS ON MOTION”***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Aden Chrisnanda  
NIM. 13602241011

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLARAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi denag Judul  
**PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI “  
*GYMNASTICS ON MOTION*”**

Disusun oleh:

Aden Chrisnanda

NIM 13602241011

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 31 Juli 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati. M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Ch. Fajar Sriwahyuniati. M.Or  
NIP. 19711229 200003 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aden Chrisnanda

NIM :13602241011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai

*"Gymnastics on Motion"*

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 31 Juli 2018  
Yang Menyatakan,



Aden Chrisnanda  
NIM 13602241011

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI "GYMNASTICS ON MOTION"

Disusun oleh :

Aden Chrisnanda  
NIM 13602241011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada Tanggal 31 Juli 2018

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
Penguji I (Utama)



10/08 18

Ratna Budiarti, M.Or  
Sekretaris Penguji



10/08 18

CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
Ketua Penguji/Pembimbing



10/08 18

Yogyakarta, 1 September 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP 19640707198812 1 0010

## MOTTO

*If prayer become a habit, Success become a lifestyle.*

-Cushandwizdom-

Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari ,  
mendapat, dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan.

-Matius 7:8-

*Only those who will risk going to far can possibly find out  
how far they can go.*

-Into The Wild-

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

- ❖ Kedua orangtuaku tercinta bapak Cahyanta Susila dan ibu Endang Lestari Hanjarwani yang dengan segenap jiwa dan raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, dan paling utama memiliki kesabaran yang tiada habisnya dalam membimbing saya selama ini
- ❖ Kakak saya Ado Andang Pradana karena telah menjadi teman dan sahabat sekaligus pemberi motivasi dalam hidup saya
- ❖ Sahabat-sahabat saya yang saya cintai yg tidak dapat saya sebutkan satu persatu, atlet serta pelatih yang saya sayangi, dan orang-orang yang telah mendukung dalam pembuatan karya yang akan menjadi kenangan ini

## **PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI “GYMNASTICS ON MOTION”**

Oleh:  
Aden Chrisnanda  
NIM 13602241011

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk media pembelajaran berupa buku teknik dasar senam lantai yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran teknik dasar bagi pemula dalam cabang olahraga senam lantai.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 10 langkah, namun metode tersebut telah di adaptasi sesuai dengan tujuan penelitian pengembangan ini. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 1 pelatih, dan 7 atlet, sedangkan uji coba skala besar dilakukan terhadap 2 pelatih dan 13 atlet PERSANI Kota Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar evaluasi, dan angket skala penilaian. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang diperoleh dalam bentuk angka dari hasil angket. Data angket penilaian berupa data kuantitatif dianalisis menggunakan skala *linkert* sehingga dapat menunjukkan tingkat kelayakan produk.

Hasil analisis data pada penelitian pengembangan ini , dapat disimpulkan hasil penilaian produk pengembangan buku teknik dasar senam lantai “*Gymnastics On Motion*” dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam senam lantai dengna prosentase 89,24% responden menyatakan media pembelajaran masuk dalam kategori Sangat Layak/ Efektif dan 88,5% responden menyatakan media pembelajaran masuk dalam kategori Sangat Layak/ Efektif. Keseluruhan mengenai aspek materi dan desain produk diperoleh rata-rata dengan kategori Sangat Sesuai

Kata kunci: Senam Lantai, Dasar Gerak Senam Lantai, *Gymnastics on Motion*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi gelar Sarjana dengan judul "Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai *“Gymnastics On Motion”*” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu CH. Fajar Sri W., M. Or., Ketua jurusan PKL dan prodi PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian, sekaligus sebagai dosen pembimbing akademik, dan pembimbing skripsi yang telah ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya, dan yang terpenting adalah kesabaran beliau dalam membimbing tugas skripsi ini.
5. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. yang selalu membimbing selama masa perkuliahan, dan membimbing saya selama masa skripsi
6. Ibu Ratna Budiarti, M. Or yang selalu membimbing selama masa perkuliahan



5. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S. yang selalu membimbing selama masa perkuliahan, dan membimbing saya selama masa skripsi
6. Ibu Ratna Budiarti, M. Or yang selalu membimbing selama masa perkuliahan
7. Keluarga baruku PKO C 2013 yang sudah memberikan kenangan tak terlupakan selama masa perkuliahan.
8. Keluarga PERSANI Kota Yogyakarta yang saya sayangi

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 31 Juli 2017  
Penulis



ADEN CHRISNANDA

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>Vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	 <b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penulisan .....	6
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan .....	7
G. Manfaat Pengembangan .....	7
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	 <b>9</b>
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pengembangan... ..	10
2. Hakikat Media.....	10
3. Hakikat Media Pembelajaran.....	12
4. Hakikat Buku Panduan.....	14
a. Arti dan Krekteristik Buku Panduan.....	14
b. Penyusunan Buku.....	15
5. Hakikat Senam Lantai.....	18
a. Roll Depan ( <i>Forward Roll</i> ).....	19
b. Roll Belakang ( <i>Backward Roll</i> ).....	19
c. <i>Stutz</i> .....	19
d. Loncat Harimau( <i>Dive Roll</i> ).....	20
e. <i>Head Spring</i> .....	20
f. <i>Head Stand</i> .....	20
g. <i>Handstand</i> .....	21
h. Meroda ( <i>Cartwheel</i> ).....	21

i. <i>Round Off</i> .....	21
j. <i>Handspring</i> .....	22
B. Penelitian yang relevan.....	22
C. Kerangka Berfikir.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Devinisi Operasional .....	27
1. Pengembangan Media Pembelajaran.....	27
2. Media Pembelajaran Buku Teknik Dasar Senam Lantai.....	28
3. Teknik Dasar Senam Lantai.....	28
C. Prosedur Pengembangan.....	28
1. Potensi Masalah.....	29
2. Pengumpulan Informasi.....	30
3. Desain Produk.....	30
4. Pembuatan Produk.....	32
5. Validasi Desain.....	32
6. Revisi Desain.....	33
7. Uji Coba Produk.....	33
8. Revisi Produk.....	33
9. Produk Akhir.....	33
D. Subyek Uji Coba .....	33
E. Instrumen Pengumpulan Data.....	34
F. Validitas Instrumen.....	35
G. Reliabilitas Instrumen.....	36
H. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Produk.....	38
B. Hasil Penelitian Produk.....	38
a. Deskripsi, Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian.....	38
b. Data Validasi Ahli Materi.....	41
c. Data Validasi Ahli Media.....	45
d. Ujicoba Kelompok Kecil.....	47
e. Ujicoba Lapangan.....	50
C. Revisi Produk.....	52
D. Produk Akhir.....	53
E. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	59
D. Saran.....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai.....	38
Tabel 2. Penilaian Materi dari Ahli Materi (Tahap I).....	42
Tabel 3. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap I).....	43
Tabel 4. Penilaian Materi dari Ahli Materi (Tahap II).....	44
Tabel 5. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap II).....	45
Tabel 6. Penilaian Materi dari Ahli Media.....	47
Tabel 7. . Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Media.....	47
Tabel 8. Hasil Nilai Penilaian Kelompok Kecil.....	48
Tabel 9. Pedoman Konversi Nilai.....	48
Tabel 10. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Kelompok Kecil.....	49
Tabel 11. Hasil Nilai Penilaian Lapangan.....	51
Tabel 12. Pedoman Konversi Nilai.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar1.Tahap Menuju Prestasi.....	25
Gambar2.Tahap Rencana Desain Penelitian.....	28
Gambar3.Tahap Langkah Penggunaan Metode RnD.....	30
Gambar4.Tahap Menuju Prestasi.....	53
Gambar5.Tahap Menuju Prestasi.....	53
Gambar6.Tahap Menuju Prestasi.....	54
Gambar7.Tahap Menuju Prestasi.....	54

.

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	74
Lampiran 2. surat ijin penelitian .....	75
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Media.....	76
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Materi .....	77
Lampiran 5. Lembar Evaluasi Ahli Media.....	78
Lampiran 6. lembar evaluasi ahli materi.....	82
Lampiran 7. surat pernyataan ahli media .....	87
Lampiran 8. surat pernyataan ahli materi.....	88
Lampiran 9. penilaian responden .....	89
Lampiran 10. Dokumentasi.....	94





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga mempunyai peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Karena dengan olahraga, manusia dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohaninya. Senam adalah salah satu olahraga yang mempunyai gerakan sangat kompleks, seluruh otot dalam tubuh berperan penting dalam gerakan senam lantai, Menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata "*Gymnastiek*" dalam (bahasa Indonesia), "*Gymnastic*" dalam (bahasa Inggris) "*Gymnnastiek* berasal dari kata "*Gymnos*" (bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Olahraga dapat mengangkat derajat seseorang yakni dengan berbagai prestasi yang diraih melalui kejuaraan *multi event*. Pada masa kini, olahraga senam adalah salah satu dari sekian pilihan olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* (2017:9) Senam mempunyai beberapa disiplin cabang antara lain, 1) Senam Umum, 2) *Artistic gymnastic*, 3) *Rhythmic*, 4) *Trampoline*, 5) *Aerobic*, 6) *Acrobatic*.

Induk internasional dari cabang senam berada di bawah naungan *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* dan di Indonesia berada di bawah naungan Persatuan Senam Indonesia (PERSANI).

Menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009:3) alat-alat yang dilombakan dalam senam artistik adalah sebagai berikut:

1. Senam Artistik Putra (*man artistic gymnastics*), terdiri dari enam alat, yaitu:
  - a. Lantai (*Floor Exercise*)
  - b. Gelang-gelang (*Rings*)
  - c. Kuda Pelana (*Pommel Horse*)
  - d. Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
  - e. Palang Tunggal (*Horizontal bar*)
  - f. Meja Lompat (*Table Vaulting*)
2. Senam Artistik Putri (*women artistic gymnastics*), terdiri dari empat alat, yaitu:
  - a. Meja Lompat (*Table Vaulting*)
  - b. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
  - c. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
  - d. Lantai (*Floor Exercise*)

Senam artistik adalah salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan gerak bagi atletnya, gerakan senam dari tahun ke tahun mempunyai tingkat kesulitan yang terus meningkat, gerakan-gerakan tersebut diatur dalam sebuah buku “*Code of Point*” yang selalu di revisi/diperbarui setiap 4 tahun sekali, banyak peraturan dan

gerakan baru yang muncul setiap kali dilakukan revisi, dengan meningkatnya sebuah gerakan dalam senam para pelatih diharapkan berlomba-lomba untuk melatih atlet gerakan yang baru, gerakan yang sempurna dalam senam lantai tidaklah luput dari fondasinya yaitu berawal dari gerakan dasar yang nantinya akan terasosiasi dengan gerakan selanjutnya, dalam hal ini juga sebuah ilmu untuk mempelajari gerak dasar senam lantai juga terus menunjukkan kemajuannya, dan ilmu dalam mempelajari gerakan senam lantai sangat pesat berkembang, namun sangat disayangkan di Indonesia masih banyak ditemui para pelatih yang masih menggunakan bahan acuan ajar menggunakan buku lama, dengan artian para pelatih masih menggunakan sistem yang lama, sangat disayangkan nantinya senam di Indonesia akan mengalami ketertinggalan dibandingkan negara lain yang sudah menggunakan buku acuan yang terbaru.

Menurut Agus Maryono (2009:83) teknik gerak dasar dalam senam lantai harus dikenalkan dan dilatihkan sedini mungkin mulai dari atlet menginjak usia latihan. Maka pelatih harus mengenalkan teknik dasar gerak senam lantai sejak dini dan sebagai seorang pelatih harus memiliki kreatifitas dalam memberikan pengajaran tersebut, seorang pelatih harus mengetahui media pembelajaran apa yang tepat untuk diberikan kepada anak latihnya. Media dapat dijadikan pelatih sebagai sarana mempermudah penyampaian materi dan teknik gerak dalam senam, media pembelajaran juga memiliki manfaat yang besar bagi anak latih yaitu anak dapat

dengan mudah mempelajari gerakan yang diajarkan oleh pelatih dengan menyenangkan dan tidak membosankan.

Dalam sebuah proses latihan bisanya pelatih hanya memberikan instruksi melalui deskripsi dan praktik dan terkadang anak latih merasa bosan dengan hal tersebut, dalam hal ini buku sebagai media pembelajaran merupakan sebuah sarana dalam pembelajaran yang akan mempermudah bagi pelatih maupun atlet dalam mempelajari sebuah gerakan baru dalam sebuah senam lantai, dengan adanya buku tersebut pelatih dan atlet akan mengetahui semua detail dalam sebuah gerakan baik biomotor dan hal lain yang terkait dengan gerakan yang di pelajari. Rudi Susilana (2007: 14) mengungkapkan bahwa buku teks adalah buku tentang suatu bidang studi atau ilmu tertentu yang disusun untuk memudahkan para guru dan siswa dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran. Kurangnya refrensi dalam melatih akan mempengaruhi pemahaman dan kemampuan pelatih untuk dapat melatih atletnya dengan baik dan benar menjadi salah satu indikasi kurangnya kualitas atlet senam.

Saat ini media pembelajaran berupa buku sebagai refrensi melatih dan latihan senam artistik di Yogyakarta kurang cukup dan kebanyakan pelatih maupun guru masih sering menggunakan bahan ajar yang menganut pada buku lama, padahal sebuah ilmu dalam senam dari tahun ke tahun mengalami kemajuan dan perubahan yang sangat pesat, dan masalah yang di hadapi oleh pelatih salah satunya adalah karena keterbatasan bahasa yang dimiliki oleh para pelatih, hal ini dikarenakan masih minimnya sumber informasi dan pengetahuan pelatih yang menjelaskan tentang hal

tersebut. Sebenarnya sudah banyak buku yang menjelaskan tentang berbagai cara untuk melatih gerakan senam tetapi buku tersebut kebanyakan masih menggunakan bahasa asing, dan saat ini beberapa pelatih dan guru masih terkendala dengan masalah bahasa, hal inilah yang menjadi sekat bagi para pelatih dan atlet untuk mempelajari ilmu yang terus berkembang di bidang senam lantai

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin membantu dengan salah satunya menambah sumber pengetahuan dan informasi mengenai model latihan gerakan dasar senam lantai berupa buku panduan. Buku panduan ini nantinya akan dilengkapi dengan contoh gerakan dasar gerakan senam lantai, cara melakukan, dan cara untuk membantu dan menyertai gerakan tersebut. Buku panduan ini menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat dengan layout yang menarik dan mudah untuk dipelajari. Oleh karena itu perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut dan dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang ada. Maka dari itu, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dan pengembangan berjudul Buku Teknik Dasar Gerak Senam Lantai "*Gymnastics on Motion*".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan-permasalahan yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tidak semua pelatih/guru memiliki pemahaman tentang cara melatih teknik dasar senam lantai yang baik dan benar.
2. Keterbatasan pelatih terkait dengan bahasa terhadap buku pembelajaran dasar gerak senam lantai yang berbahasa asing.
3. Kurangnya sumber/buku panduan mengenai teknik dasar senam lantai yang berbahasa Indonesia

### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan terhadap penelitian yang dilakukan, berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini maka permasalahan dibatasi pada pengembangan buku teknik dasar senam lantai "*Gymnastics on Motion*"

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, perumusan masalah adalah "Bagaimana cara pengembangan buku panduan latihan dasar gerak senam lantai? "

### **E. Tujuan**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan dari pengembangan ini adalah untuk dapat menghasilkan produk dalam bentuk buku teknik dasar senam lantai yang dapat dipergunakan oleh pelatih, guru olahraga bahkan masyarakat umum yang ingin mempelajari teknik dasar senam lantai.

## **F . Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk media pembelajaran pengembangan buku teknik dasar senam lantai “*Gymnastic on Motion*” yang dihasilkan dari penelitian dan pengembangan memiliki spesifikasi antara lain:

1. Buku ini berisi tentang materi pembelajaran teknik dasar dalam senam lantai
2. Terdapat panduan dan gambar cara melakukan, dan cara membantu atau menyertai gerakan teknik dasar senam lantai
3. Dikemas secara menarik agar para pembaca lebih tertarik untuk mempelajari buku *Gymnastic on Motion*
4. Produk ini merupakan buku pendamping dalam pembelajaran atau latihan karena baik pelatih, guru, maupun atlet dapat menggunakan buku ini dalam proses pembelajaran atau berlatih
5. Produk buku merupakan bahan media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam melatih karena didalam buku ini terdapat gerakan dasar dalam senam, cara melatihkan, dan cara membantu atau menyertai dalam gerakan dasar tersebut.

## **G. Manfaat Pengembangan**

Hasil penelitian pembuatan buku teknik gerak dasar senam lantai ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa, pelatih/ guru dan klub. Adapun pentingnya pengembangan tersebut adalah:

1. Bagi atlet
  - a. Dapat menjadikan sebuah buku referensi yang baru terkait pembelajaran dasar gerak senam lantai

- b. Meningkatkan pemahaman konsep dalam pembelajaran teknik gerak dasar senam yang dapat diaplikasikan dalam latihan sehari – hari
- 2. Bagi pelatih/ guru
  - a. Meningkatkan pengetahuan pelatih dalam pembelajaran senam lantai, sehingga pelatih tidak mengandalkan mengajar dengan menggunakan metode yang lama
  - b. Memotivasi guru/ pelatih untuk menggunakan media pembelajaran, agar lebih mempermudah dalam memberikan bahan ajar kepada anak didik.
- 3. Bagi klub
  - a. Meningkatkan kualitas pembelajaran dan latihan di klub
  - b. Memotivasi meningkatkan menggunakan media dalam penyampaian materi pembelajaran dan latihan.
- 4. Bagi peneliti
  - a. Sebagai acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna.
- 5. Bagi Lembaga
  - a. Sebagai media yang dapat digunakan untuk proses pembelajaran



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pengembangan**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru. Pengembangan secara umum berarti pola pertumbuhan, perubahan secara bertahap (evaluation) dan perubahan secara bertahap. Pengembangan menurut Sugiyono (2009: 4) menyatakan bahwa, penelitian dan pengembangan ( *Research and Development / R&D*) merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Pengembangan menurut Farida Nursyahidah (2012: 2), merupakan proses penerjemahan spesifikasi desain ke bentuk fisik yang berkaitan dengan desain belajar secara sistematis, pengembangan dan evaluasi memproses dengan maksud menetapkan dasar empiris untuk mengkreasikan produk pembelajaran non pembelajaran yang baru atau model peningkatan pengembangan yang sudah ada untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan untuk menguji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi di

masyarakat luas maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan tersebut. Menurut Sugiyono ( 2013: 2 ) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat dipahami bahwa bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu langkah untuk mengembangkan suatu produk yang sudah ada atau produk baru serta menguji validitas dan keefektifan produk tersebut dalam penerapannya. Dari pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengembangan merupakan sebuah usaha yang dilakukan secara sadar, terencana, dan terarah untuk membuat dan menyempurnakan produk, sehingga produk yang akan dibuat akan memiliki manfaat dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan memiliki mutu yang lebih baik.

## **2. Hakikat Media**

Media adalah segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan sedangkan media menurut Azhar Arsyad (2010:3), kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti ‘tengah’, ‘perantara’ atau ‘pengantar’. Jenis media dalam penyampaian sebuah pembelajaran mempunyai beberapa jenis, penggunaan media dapat menyesuaikan seseorang dalam memilih media untuk penyampaian sebuah informasi sedangkan media menurut Daryanto (2010:157) mengungkapkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar mengajar terjadi.

Seperti yang diungkapkan oleh Sudjana & Rivai yang dikutip dalam Azhar Arsyad (2010: 24-25 ) Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa yaitu:

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
- c. Metode mengajar akan lebih bervariasi , tidak semata –mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada setiap jam pelajaran
- d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengar uraian guru, tetapi aktivitas lain seperti, mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, menerapkan , dan lain – lain.

Menurut Katri Hari Sukarsih (2002 : 5) jenis-jenis media yaitu :

- a. Media pandang (Visual )
  - 1) papan tulis
  - 2) papan flannel
  - 3) OHP
  - 4) slide
  - 5) gambar
  - 6) peta
  - 7) buku cerita
- 8) Media dengar (audio) :
  - 9) tape recorder
  - 10) karaoke.

b. Media pandang dengar (audio visual) :

- 1) televisi
- 2) video
- 3) film

c. Media taktil :

- 1) maket
- 2) balok-balok
- 3) bola
- 4) boneka-boneka.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan media yang dapat digunakan digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan sebuah informasi antara sumber informasi dan penerima informasi.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan media adalah sebuah media penyampai informasi menggunakan buku yang digunakan sebagai sumber informasi mengenai teknik gerak dasar senam lantai kepada anak.

### **3. Hakikat Media Pembelajaran**

Menurut Schramm dalam Yunus Suherman (2009: 65) mendefinisikan media pembelajaran sebagai teknologi pembawa informasi yang dapat dimanfaatkan untuk proses belajar mengajar. sementara itu Gagne dan Briggs dalam Azhar Arsyad (2009: 4) secara implisit mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara

lain buku, tape, recorder, kaset, videocamera, video recorder, film, slide(gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer.

Dalam pernyataan diatas media pembelajaran memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Dan seperti diungkapkan dalam Sudjana & Rivai yang dikutip Azhar Arsyad (2010:24-25) menjelaskan tentang manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu:

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar;
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkan menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran;
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apalagi kalau guru mengajar pada setiap jam pelajaran;
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab tidak hanya mendengar uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita pahami bahwa sebuah produk berupa media pembelajaran sangat penting keberadaannya dan dapat digunakan untuk memecahkan sebuah permasalahan dan menguji suatu hipotesis. Produk media pembelajaran buku teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" ini harapannya dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga senam khususnya untuk guru, pelatih dan atlet. Buku panduan

ini dapat menjadi sumber belajar, informasi dan pengetahuan umum bagi pelaku olahraga.

#### **4. Hakikat Buku Panduan**

##### **a. Arti dan Karakteristik Buku Panduan**

Anderson dalam Sudirman, dkk: 1996, Oemar Hamalik, 1994; Marsono, dkk : 1986 yang dikutip dalam Maryam Rahim ( 2011: 16 ), mendefinisian buku sebagai media cetak yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Anderson menyebutkan 3 jenis media cetak , yakni : buku teks, buku pegangan /manual, dan buku tugas. Buku panduan adalah buku yang berisikan keterangan dan petunjuk yang disesuaikan dengan alur untuk melakukan (melaksanakan, menjalankan) sesuatu agar lebih efektif dan efisien. Buku dapat digolongkan sebagai karya tulis.

Ada beberapa macam karya tulis. Karya tulis pertama adalah karya tulis ilmiah, yakni tulisan yang didasari oleh hasil pengamatan, dipeninjauan, penelitian dalam bidang tertentu, disusun menurut metode tertentu dengan sistematika penulisan yang bersantun bahasa dan isinya dapat dipertanggung jawabkan kebenaran atau keilmiahannya. Contoh jenisnya adalah karya ilmiah pendidikan, proposal penelitian, penelitian skripsi, thesis, disertasi, dan lainnya. Kedua adalah karya tulis non-ilmiah adalah karangan yang menyajikan fakta pribadi dalam kehidupan sehari-hari, bersifat subyektif, tidak didukung fakta umum, dan biasanya menggunakan gaya bahasa yang populer atau biasa digunakan sehari-hari (tidak terlalu formal). Contohnya seperti, buku dongeng, novel, cerpen, drama, dan lain-lain. Ketiga adalah karya tulis populer

adalah karya ilmiah yang bentuk, isi dan bahasanya menggunakan kaidah-kaidah keilmuan, serta disajikan dalam bahasa yang santai dan mudah dipahami oleh masyarakat awam.

Dari beberapa sumber tentang jenis buku diatas, penulis menggolongkan Buku Panduan Gerakan Dasar Senam Lantai sebagai buku karya tulis ilmiah populer. Yaitu karya tulis yang berpegang kepada standar ilmiah tetapi ditampilkan dengan bahasa umum yang mudah dipahami oleh masyarakat awam dan *layout* yang menarik sehingga masyarakat lebih tertarik untuk membaca dan mempelajarinya. Buku Panduan Gerakan Dasar Senam Lantai ini adalah buku ilmiah populer yang berisikan model latihan gerakan dasar senam lantai.

#### **b. Penyusunan Buku**

Berikut beberapa langkah yang mudah dalam penulisan sebuah buku. Berikut adalah 10 langkah dalam membuat buku (<http://www.gagasmedia.net>):

##### **1) Gagasan atau ide**

Langkah pertama yang harus diambil adalah mengumpulkan ide atau gagasan dalam membuat sebuah buku.

##### **2) Fokus pada gagasan**

Tahap selanjutnya, saat membuat buku adalah harus fokus pada gagasan yang telah diciptakan. Fokus pada gagasan ini berarti menyelami lebih dalam tentang ilmu dan pemahaman dari gagasan yang akan ditulis dalam buku. Apabila telah menetapkan gagasan apa yang akan dibahas, untuk memperkuat ilmu yang akan direpresentasikan dalam buku yang akan ditulis maka

selanjutnya dapat menambah referensi dari sumber lain, dengan mencantumkan sumber tulisan.

### 3) Membuat kerangka buku

Hal ini dilakukan agar penulisan terarah dan tetap fokus pada gagasan yang akan disampaikan, tidak melenceng ke persoalan lain yang sebetulnya tidak perlu dibahas dalam buku tersebut. Kerangka juga mempermudah dalam penulisan dan penyusunannya. Dengan adanya kerangka dari buku yang akan dibuat, penulis akan lebih terarah dalam menulis buku, sehingga isi dari buku tersebut akan tertuju jelas pada hal-hal yang akan dijelaskan.

### 4) Mulai menulis konsep

Tulisan pertama pada dasarnya masih merupakan tulisan ‘kasar’ artinya tulisan tersebut masih perlu dipelajari dan juga masih perlu dibenahi agar menjadi tulisan yang lebih baik, yang dapat menginformasikan isinya dengan efektif. Buku yang konseptual akan memiliki hasil yang lebih baik daripada buku yang tidak dilandasi oleh konsep sama sekali.

### 5) Pelajari tulisan

Kegiatan membaca atau mempelajari kembali tulisan. Biasanya, saat membaca kembali isi buku yang telah kita tulis, kita akan menemukan banyak kesalahan dalam tulisan tersebut. Untuk lebih meyakinkannya, sebagai penulis dari sebuah buku, ada baiknya meminta beberapa orang untuk membaca buku yang telah kita tulis. Orang-orang tersebut dimintai pendapatnya dan



memberitahu kesalahan-kesalahan yang ada pada buku, dengan demikian akan lebih mudah dalam memperbaikinya.

#### 6) Improvisasi tulisan

Setelah mempelajari tulisan yang telah ada dan mengetahui adanya kesalahan-kesalahan yang terdapat dalam tulisan, atau justru dalam tulisan tersebut terdapat hal-hal yang kurang perlu sehingga harus dieliminasi dari isi buku. mengimprovisasi tulisan caranya dengan mengeliminasi hal yang dianggap kurang penting, memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam penulisan maupun penyusunan buku, serta memilih kosakata yang lebih baik, lebih efisien namun tidak mengurangi estetika dalam pengemasan tulisannya.

#### 7) Revisi

Revisi perlu dilakukan untuk memperbaiki semua tulisan. Dalam beberapa kasus, biasanya saat revisi banyak penulis mengatakan revisi sama dengan penulisan ulang sebagian maupun seluruh isi buku. Revisi ini bertujuan untuk membuat suatu karya tulis agar lebih baik dari sebelumnya.

#### 8) Pengeditan

Ketika revisi telah dilakukan, hal terakhir dalam menulis adalah *editing* atau pengeditan. Pengeditan dilakukan untuk membenahi penulisan (apabila ada penulisan ataupun penggunaan kosakata yang salah) juga membenahi tata letak tulisan dan penyusunan tulisan tersebut agar memiliki estika yang dapat menarik minat pembacanya.

9) Merancang *layout* isi, *background*, dan *cover*

Penampilan dari sebuah buku, sangatlah mempengaruhi penyampaian informasi yang terkandung di dalamnya. Untuk itulah, selain isi, kemasan dari buku tersebut perlu diperhatikan lebih serius. Paduan warna, kesesuaian jenis huruf, ketepatan ukuran huruf, penggunaan table, grafik, gambar dan lain sebagainya juga menentukan kualitas buku yang dibuat. Tampilan isi buku yang menarik akan merangsang indera pelihat agar tidak bosan saat membaca buku tersebut. Dengan demikian, isi pun akan mudah tersampaikan.

10) Penjilidan

Setelah penyusunan buku telah selesai, maka buku pun siap dijilid.

## **5. Hakikat Senam Lantai**

Senam lantai merupakan aktifitas olahraga yang dilakukan secara individu. Untuk keamanan pada senam lantai maka aktifitas olahraga ini dilakukan di atas matras. Matras pada senam lantai berukuran 12x12 meter. Pada saat perlombaan pesenam melakukan gerakan rangkaian yang disusun secara dinamis dengan koreografi dan musik pada pesenam alat lantai putri. Waktu yang diberikan untuk melakukan rangkaian untuk pesenam putra selama 70 detik dan pesenam putri selama 90 detik dan diiringi musik pada pesenam putri. Semua rangkaian yang dilakukan oleh pesenam diatur dalam *Code of Points* nilai gerakannya.

Menurut Imam Hidayat (1995) dalam Agus Mahendra (2001:12-13), mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruks dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis

dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menambahkan nilai-nilai mental spiritual.

Dalam Agus Mahendra (2001:13), Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh.

Teknik Dasar dalam Senam Lantai untuk anak usia dini 6-12 tahun adalah :

a. Roll Depan (*Forward Roll*)

Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, dan panggul bagian belakang. Sedangkan menurut Suyati (1997:428) Roll depan atau *forward roll* berarti mengguling ke depan.

b. Roll Belakang (*Backward Roll*)

Prinsip gerakan roll belakang hamper sama dengan roll depan, hanya arah dan perkenaan anggota tubuh pertama yang berbeda. Menurut Roji (2004:115) yang dimaksud dengan berguling ke belakang ialah gerakan yang berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk.

c. *Stutz*

*Stutz* merupakan gerakan yang diawali dengan roll belakang yang kemudian langsung dilanjutkan *handstand*. Menurut Imam Hidayat dan Pieter Panggabean (1980:40) *Stut* adalah gerakan yang dilakukan dengan sikap awal tidur terlentang, duduk berlunjur atau dari sikap berdiri. Kesemuanya harus

melalui sikap terlentang dengan mengangkat kedua kaki menuju ke arah belakang, hingga garis vertikal di atas mata anak (yang tidur terlentang) kaki diletakkan ke atas, dan pula pada saat yang sama kedua tangan yang bertumpu di sisi kedua telinga menolak badan dengan kuat, hingga menjadi handstand.

Sedangkan pengertian stut menurut Agus Mahendra (2001: 269) adalah gerakan guling belakang yang diakhiri dengan sikap *handstand*, sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak.

d. Loncat Harimau (*Dive Roll*)

Menurut Suyati (1997: 430) *Dive roll* adalah roll depan dengan awalan meloncat, seperti meloncat untuk menyelam. Pada dasarnya sama teknik gerakan *dive roll* dengan roll depan. Bedanya pada *dive roll* ada saat badan melayang setelah kaki menolak, setelah tangan menumpu dilanjutkan roll depan.

e. *Head Spring*

Menurut Agus Mahendra (2001:268) *headspring* adalah ketrampilan ke depan yang dinamis di mana pesenam menolak dari kedua kaki, bertumpu pada kedua lengan dengan sentuhan ringan dan sesaat pada dahi dan melenting untuk mendarat pada kaki. Menurut Suyati (1997:455) *headspring* relatif lebih mudah dilakukan dari pada *neck spring*, karena pada *headspring* titik berat badan lebih tinggi.

f. *Head Stand*

*Headstand* adalah gerakan keseimbangan yang dilakukan dengan kepala yang menumpu berat badan, disebut juga berdiri dengan kepala. Menurut Agus Mahendra (2001:240) poin penting saat *headstand* adalah memastikan bahwa tulang leher tidak terlalu melenting.

g. *Handstand*

Menurut Agus Mahendra (2001:248) *Handstand* adalah ketrampilan mempertahankan posisi tubuh dengan bertumpu pada kedua lengan. Gerakan ini diawali dengan melangkah salah satu kaki ke depan dan melemparkan kaki yang lain ke belakang sambil menjulurkan kedua lengan ke lantai untuk bertumpu.

h. Meroda (*Cartwheel*)

Menurut Roji (2004:124) gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Sedangkan pengertian meroda menurut Agus Mahendra (2001:275) adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari kaki-tangan-tangan-kaki-kaki. Gerakan berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara *horizontal* ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai.

i. *Round off*

Menurut Agus Mahendra (2001:282) *round off* adalah jenis gerakan yang juga berporos anterior-posterior, hampir sama seperti baling-baling. Perbedaannya adalah biasanya dilakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi

dan biasanya berakhir dengan lompatan ke atas dengan dua kaki bersamaan. Menurut Suyati (1997:453) tujuan dari *round off* adalah mengubah gerakan maju yang dilakukan dengan lari menjadi gerakan ke belakang sehingga gerakan-gerakan berikutnya dapat dilakukan.

j. *Handspring*

Menurut Agus Mahendra (2001:301-302) *Handspring* adalah ketrampilan yang sangat dinamis yang memerlukan lentingan minimal. Dimulai dari percepatan yang didapat dari *hurdle* (awalan untuk *handspring* atau *round off*), pesenam memulai gerakan *handspring* dengan menumpukan kedua tangannya di lantai dan membuat gerakan melontarkan salah satu kakinya ke atas belakang untuk mencapai fase layangan dalam posisi kurvalinier sebelum mendarat dalam posisi berdiri.

## **B. Penelitian yang Relevan**

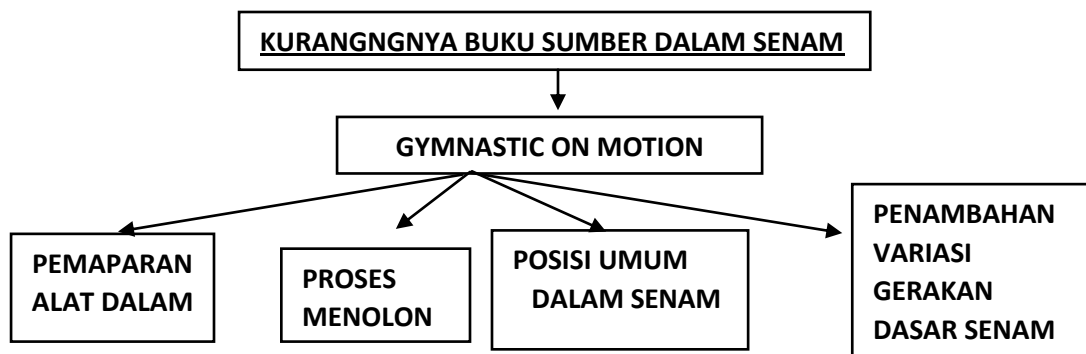
Penelitian yang relevan sebagai acuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Heni Wijayanti (2013) yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan pencak Silat”, melakukan beberapa langkah, yakni: mengidentifikasi potensi dan masalah, mengumpulkan data, mendesain dan membuat produk awal, validasi oleh ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Hasil validasi menurut penilaian ahli materi ”sangat baik” dengan skor 4,74, ahli media ”sangat baik” dengan skor 4,26, ahli bahasa ”baik” dengan skor 3,7. Penilaian responden adalah ” baik” dengan besar rerata skor sebagai berikut: aspek tampilan memiliki rerata skor 4,1 termasuk dalam kriteria

” baik”, aspek isi/materi 3,96 termasuk dalam kriteria ”baik”, aspek keterbacaan 3, 98 termasuk dalam kriteria ” baik”, dan aspek kemanfaatan 4,33 termasuk dalam kriteria ”sangat baik”. Rerata skor secara keseluruhan sebesar 4,09 termasuk dalam kriteria ”baik ”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa produk buku yang dikembangkan layak digunakan sebagai sumber informasi dan belajar untuk para pelaku olahraga karate.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muzaena Firdausi (2015) dengan judul Pengembangan Buku Saku Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Headstand dan Meroda/Cartwheel Pada Senam Lantai Bagi Siswa” dalam Memperkenalkan Teknik dalam Senam Lantai untuk Anak usia dini berupa materi headstand dan meroda. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah produk media pembelajaran dan latihan “buku saku pembelajaran gerakan headstand dan meroda”. Penilaian produk secara keseluruhan adalah “Sangat baik” sebagai media pembelajaran dan latihan tambahan untuk memperkenalkan teknikheadstand dan meroda pada anak usia dini .

### C. Kerangka Berfikir



Gambar 1. *Buku Gymnastics on Motion*

Terdapat beberapa media yang dapat dilakukan untuk mendukung proses pembelajaran dan latihan antara lain media visual, audio dan audio visual. Buku Teknik Gerak Dasar Senam Lantai “*Gymnastic on Motion*” merupakan salah satu media visual yang berupa media cetakan yang dapat digunakan untuk mempermudah pelatih/guru serta anak-anak dalam melakukan pembelajaran teknik gerak dasar senam lantai. Buku ini merupakan pengembangan dari buku senam dengan judul Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai karangan Ir. Biasworo Adisuyanto Aka, MM. Dalam pengembangan yang mengacu pada buku tersebut buku “*Gymnastic on Motion*” menambahkan beberapa konten yang berbeda dengan pemaparan dimensi alat artistic putra dan putrid, penambahan detail dalam proses menolong, dan disajikan juga posisi umum dalam senam, dan juga ditambahkan variasi gerakan dasar dalam senam artistik

Dengan demikian peneliti bermaksud mengembangkan buku latihan teknik dasar senam yang menarik dan mudah dipahami bagi anak usia dini dengan membuat dan mengembangkan Buku Teknik Gerak Dasar Senam Lantai “*Gymnastic on Motion*” Hal tersebut dimaksudkan untuk memperkenalkan teknik dasar senam lantai dan diharapkan dapat membantu pelatih/guru dalam menerapkan metode-



metode latihan yang menarik dan menyenangkan bagi anak usia dini dalam berlatih senam lantai.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*). Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011:164) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi pada produk. Menurut Sugiyono (2011: 297) *Research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi Penelitian dan pengembangan dalam proses pembelajaran dan bertujuan mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang digunakan dalam proses pembelajaran dan latihan

Dalam desain penelitian ini, peneliti ingin membuat sebuah buku Teknik Gerak Dasar Senam Lantai "*Gymnastics on Motion*". Di dalam buku tersebut akan disajikan materi pembelajaran dasar gerak umum dalam senam artistik, dan gerakan dasar senam pada alat lantai, buku "*Gymnastics on Motion*" juga disertai dengan

petunjuk cara melakukan gerakan, gambar contoh untuk mempermudah pembaca dalam memahami bacaan yang disediakan, dan yang tidak kalah menarik adalah buku ini akan menyajikan tentang bagaimana cara menolong/menyertai pesenam dalam sebuah gerakan ( *spotting* ) yang akan berguna untuk anda guru atau pelatih baru yang ingin mengajarkan gerakan dalam senam lantai tanpa harus takut mengalami cedera pada murid atau anak didik anda.



Gambar 2. Rencana Desain Penelitian

## B. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian dan pengembangan ini adalah:

1. Pengembangan Media Pembelajaran

Pengembangan media pembelajaran adalah suatu proses untuk mempersiapkan dan mengembangkan media pembelajaran berupa buku dasar gerak senam lantai

## 2. Media Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai

Media Pembelajaran merupakan media yang digunakan oleh pelatih, maupun atlet sebagai sarana pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat terserap dengan benar dan menyenangkan. Buku ini di desain untuk menarik minat anak latih agar meningkatkan motivasi dalam berlatih, dan untuk para pelatih dapat membantu gerakan anak latih dengan benar.

## 3. Teknik Dasar Senam Lantai

Materi teknik dasarsenam lantai yang terdapat dalam buku ini merupakan teknik yang sangat mendasar dalam senam lantai, yaitu berupa posisi umum dalam senam seperti squad, tuck, arch, dan hollow, dan gerakan dasar dalam senam seperti guling depan, head stand, tripod, lever, handstand, dan juga buku ini disertai cara menyertai anak latih dalam melakukan gerakan.

## **C. Prosedur Pengembangan**

Penelitian pengembangan ini secara prosedural melewati beberapa tahapan, seperti yang telah dijelaskan oleh (Sugiyono, 2011: 298). Dalam setiap penelitian pengembangan tentunya akan melakukan tahapan tersebut hanya saja akan menyesuaikan dengan kondisi di lapangan. Berdasarkan langkah-langkah penelitian pengembangan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2007: 298) maka prosedur penelitian pengembangan ini dapat dijabarkan sebagai berikut :



Gambar 3. Langkah-langkah penggunaan metode *research and development* (Sugiyono, 2011: 298)

### 1. Potensi dan Masalah

Penelitian dapat bermula dari adanya potensi masalah. Potensi masalah adalah segala sesuatu yang bila di gunakan akan memiliki nilai tambah (Sugiyono, 2011: 298). Dalam penelitian ini peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah gerakan dasar senam lantai melalui buku dan internet. Serta peneliti melakukan pengamatan di Klub Senam Kota Yogyakarta. Tujuan dari tahap ini adalah agar wawasan dan pengetahuan penulis tentang materi yang akan dibahas dapat bertambah, mampu mengetahui potensi yang ada dan masalah yang terjadi. Informasi yang didapat dari tahapan ini kemudian dianalisis oleh penulis dan hasilnya akan digunakan untuk merencanakan pengembangan yang akan dilakukan selanjutnya.

## **2. Pengumpulan Informasi**

Dalam tahap ini penulis melakukan pengumpulan bahan/informasi melalui beberapa cara diantaranya dengan melakukan *survey* dan studi lapangan di Klub Senam Kota Yogyakarta untuk mengetahui faktor apa yang mendasari terjadinya masalah. Selain itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan dengan mencari referensi dari buku-buku dan melakukan *sharing* dengan pelatih. Selain itu juga peneliti mencari referensi melalui internet.

## **3. Desain Produk**

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti merancang *draft* desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, peneliti juga melakukan analisis materi yang akan dibahas. Analisis ini mencakup analisis struktur isi, materi atau model yang dibahas disesuaikan dengan materi dasar gerak senam lantai. Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk.

Penyusunan *draft* desain produk terdiri dari beberapa tahapan diantaranya :

### **a. Penyusunan indikator keberhasilan desain**

Tahap pertama adalah dengan menyusun indikator keberhasilan desain yang dilakukan oleh peneliti sendiri.

### **b. Pembuatan kerangka materi yang akan dibahas dan pengumpulan materi**

Tahap yang kedua adalah membuat kerangka materi yang nantinya akan dibahas. Pada tahap ini peneliti menentukan pokok-pokok materi yaitu tentang dasar gerak senam lantai. Setelah itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahapan ini peneliti juga mengumpulkan materi dengan melakukan kajian dan mencari referensi dari buku-buku. Selain itu juga pengumpulan materi juga dilakukan melalui internet dan *sharing* atau wawancara dengan pelatih. Penentuan desain media buku panduan model latihan dasar gerak senam lantai

- c. Tahap selanjutnya adalah menentukan desain media buku panduan model latihan dasar gerak senam lantai
- d. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih model latihan yang akan disajikan, melakukan sesi foto untuk memperagakan model latihan dasar gerak senam lantai, mengedit hasil foto, membuat *draft* hasil foto kedalam buku panduan, menentukan *layout*, memberikan keterangan disetiap sesi foto.
- e. *Self evaluation* kelayakan produk  
dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah disketsa atau didesain, sebelum ke tahap pembuatan buku, penilaian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing.

#### **4. Validasi Desain**

- a. Validasi desain merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk akan lebih efektif dari yang lama atau tidak (Sugiyono,2011: 302). Dalam validasi desain dan materi mengenai produk media buku latihan dasar gerak senam lantai. Produk berupa media buku latihan dasar gerak senam lantai, yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh penelaah untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu :

- 1) Ahli Materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari media pembelajaran buku teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*", untuk mengetahui kualitas materi yang ada di dalam media buku pembelajaran teknik gerak dasar senam apakah sudah sesuai pada tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum.

- 2) Ahli Media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan hasil dari buku media pembelajaran.

#### **5. Revisi Produk I**

Revisi dilakukan berdasarkan hasil penilaian kelayakan ahli pada produk awal sehingga menghasilkan produk yang lebih baik selanjutnya.

#### **6. Uji Coba Kelompok Kecil**



Tahap selanjutnya adalah uji coba kelompok kecil. Dalam tahapan ini tentunya produk telah dibuat. Produk yang telah diuji coba agar dapat mengetahui apakah produk sudah layak. Uji coba pertama melibatkan 1 pelatih dan 7 atlet.

## **7. Revisi Produk II**

Berdasarkan uji coba pertama , data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam revisi produk , Hasilrevisi produk yang kedua selanjutnya digunakan untuk uji coba lapangan.

## **8. Ujicoba Lapangan**

Ujicoba lapangan dilakukan dengan cara peneliti memepersilahkan kepada pelatih dan atlet untuk membaca konten yang terdapat dalam buku *Gymnastics on Motion*, kemudian atlet dan pelatih mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, masukan dan koreksi tentang produk yang telah direvisi setelah uji coba produk. Uji coba lapangan dilakukan dengan melibatkan 2 pelatih dan 13 atlet sebagai subyek.

## **9. Revisi Produk Akhir**

Berdasarkan hasil ujicoba lapangan, maka akan diketahui tingkat kelayakan produk melalui hasil data yang diperoleh. Penelitian ini akan dilakukan revisi produk apabila masih diketahui kekurangan dalam media pembelajaran tersebut.

## **10. Produk Akhir**

Setelah pada tahap terakhir sudah tidak ada revisi , maka produk akhir yang dihasilkan berupa buku “*Gymnastics on Motion*” .

#### **D. Subyek Uji Coba**

Penelitian pengembangan ini, menggolongkan subyek uji coba menjadi dua, yaitu :

1. Subjek uji coba ahli

- a. Ahli Materi

Ahli materi yang dimaksud adalah Ibu Ratna Budiarti, M.Or. selaku dosen pengampu mata kuliah dasar gerak senam lantai. Ahli materi berperan untuk menentukan materi dalam buku teknik dasar senam lantai “*Gymnastic on Motion*” sudah sesuai dengan materi pembelajaran yang digunakan atau belum.

- b. Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar media, yaitu Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO selaku dosen mata kuliah Teknologi Kepelatihan dan memiliki keahlian pada bidang media pelatihan. Ahli media berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media.

2. Subjek uji coba kelompok kecil dan lapangan

Subjek uji coba dalam pemakaian produk ini adalah atlet, dan pelatih yang berlatih di klub PERSANI Kota Yogyakarta. Tahap pertama adalah uji coba satu

persatu dengan subyek penelitian sebanyak 8 orang dan pada tahap selanjutnya adalah tahap uji coba lapangan dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 15 orang.

Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2010:218) *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sample atau subyek yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sample atau subyek.

#### **E. Metode dan Instrument Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data atau informasi dalam penelitian perlu dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Menurut Sugiono (2011:102) instrument adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau social yang diamati. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adaah dengan menggunakan angket , yaitu angket terbuka dan angket tertutup. Angket terbuka untuk mengetahui saran dari sampel yang diberikan, dan angket tertutup berisi tentang pernyataan yang dipilih oleh subjek uj coba dan ahli materi . Angket atau kuesioner tersebut bertujuan untuk memperoleh data tentang tingkat kelayakan media dalam bentuk angka sebagai dasar dalam melakukan revisi produk.

#### **F. Validitas Instrumen**

Validitas instrument suatu tolak ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrument. Validasi instrument untuk ahli materi dan ahli media

dilakukan dengan memberikan angket dan meminta penilaian kepada ahli yang memiliki keahlian dan berkompeten di bidangnya, yang nantinya akan menilai tentang materi yang akan di ujikan dan criteria media pembelajaran.

Validitas dalam instrument ini adalah validitas isi. Instrumen yang sudah dibuat akan diuji oleh ahli materi dan ahli media dengan cara membandingkan materi yang akan dikembangkan. Menurut Sugiyono (2010:182), secara teknis pengujian validitas isi dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrumen, atau dengan menggunakan matrik pengembangan instrument.

#### **G. Reliabilitas Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:178) Reliabilitas adalah tingkat keterandalan atau terpercayanya suatu instrumen. Setiap alat pengukuran seharusnya memiliki tingkat reliabilitas yang konsisten dari waktu ke waktu. Reliabilitas dianggap memuaskan apabila koefisiennya 0,3365, namun terkaang suatu koefisien yang tidak setinggi itu masih bias digunakan bersama dengan skala lain dalam suatu perangkat pengukuran.

#### **H. Teknik Analisis Data**

Data hasil penelitian yang telah terkumpul, selanjutnya diolah dan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Guna penyempurnaan produk dari masukan-masukan dari ahli materi dan media menggunakan teknik kualitatif.

Untuk memvalidasi data hasil observasi atlet, dan pelatih, terhadap buku teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" digunakan lima macam

bentuk nilai yaitu “SS” bernilai 5 (lima), “S” bernilai 4 (empat), “KS” bernilai 3 (Tiga), “TS” bernilai 2 (Dua) dan untuk jawaban “STS” bernilai 1 (satu). Teknik analisis data ini sering disebut skala *linkert*.

Adapun rumus yang digunakann dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

$$\text{presentase} = \frac{\sum \text{skor yang diperoleh}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$$

Dari hasil presentase yang diperoleh kemuian diklasifikasikan untuk mengetahui kategorinya. Pengkasifikasian nilai merujuk pada standar penilaian patokan (PAP). Menginterpretasikan skor mentah menjadi nilai menggunakan PAP, terlebih dahulu menentukan kriteria nilai dan batas-batasnya yang akan disajikan dalam tabel berikut:

<b>Rentang Skor Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
80% s.d. 100%	Sangat layak/efektif
70% s.d. 79%	Layak/efektif
60% s.d. 69%	Cukup layak/efektif
45% s.d. 59%	Kurang layak/efektif
<44%	Sangat kurang layak/efektif

Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai (Sugiyono, 2011: 207-208)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Produk**

Media pembelajaran yang dikembangkan berupa media cetak yang berbentuk buku yang di dalamnya terdapat pembahasan materi tentang dasar gerak senam lantai. Produk yang dihasilkan diberi judul “*Gymnastisc on Motion*” sesuai dengan judul yang tertera, buku ini akan membahas tentang gerakan dasar dalam senam lantai dan mengulas tentang beberapa aspek yang terkait dengan senam lantai. Produk media pembelajaran melalui buku ini dikembangkan agar atlet dapat memahami teknik gerakan dasar senam yang benar.

Produk buku teknik dasar senam lantai “*Gymnastics on Motion*” yang dikembangkan merupakan sebuah buku yang dikemas dengan ringkas dan semenarik mungkin dengan harapan para pembaca dapat memahami materi yang disajikan, dan buku ini juga disertai gambar contoh gerakan. Produk buku teknik dasar senam lantai ini dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran dan menambah pengetahuan mengenai teknik dasar senam lantai, dan juga akan dijelaskan bagaimana cara untuk menolong/menyertai gerakan dasar dalam senam lantai.

#### **B. Hasil Penelitian Produk**

##### **1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

###### **a. Deskripsi lokasi penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Hall Senam Timur FIK, Universitas Negeri Yogyakarta, beralamat di Caturtunggal, Depok-Sleman, Yogyakarta 55281.

Tempat ini digunakan untuk berlatih senam artistik, ritmik, maupun aerobik atlet dari kabupaten Sleman, dan kota Yogyakarta.

b. Deskripsi waktu penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan tanggal 12 Juli 2018 hingga tanggal 14 Juli 2018. Penelitian ini diawali dengan mengutip data informasi dan masalah lapangan,

c. Deskripsi subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet, pelatih senam PERSANI Kota Yogyakarta yang berada di Hall Senam Timur FIK, UNY yang beralamat Caturtunggal, Depok-Sleman Yogyakarta .55281

## **2. Data Validasi Ahli Materi**

Materi yang ada pada media pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh tim ahli materi Ratna Budiarti, M.Or selaku dosen pengampu mata kuliah Senam Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Data hasil dari validasi ahli materi didapatkan melalui angket yang mencakup konten materi. Sebelum mengisi angket yang sudah disiapkan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari tentang hasil produk penelitian yang berupa buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion*”. Dalam proses validasi ahli

materi secara langsung menanyakan hal yang terkait dengan media pembelajaran yang dikembangkan.

### 1. Penilaian Ahli Materi Tahap I

Penilaian dari ahli materi pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 1 Juli 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban “SB” untuk jawaban “Sangat Baik”, “B” untuk jawaban “Baik”, “C” untuk jawaban “Cukup” , “K” untuk jawaban “Kurang”, dan “SK” untuk jawaban “Sangat Kurang”.

Penilaian kualitas materi buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastics on Motion*” oleh ahli materi pada tahap I dapat dilihat pada tabel berikut:

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Kesesuaian materi dengan judul			V			
2	Kesesuaian gambar dengan materi					V	
3	Kesesuaian materi				V		
4	Keruntutan materi					V	
5	Ketepatan judul dengan materi				V		



6	Kebermaknaan penggunaan materi				V		
7	Keruntutan gambar			V			
<b>II. Penilaian Aspek Tampilan</b>							
8	Ketepatan pemilihan bahasa				V		
9	ketepatan tata letak				V		
10	Kesesuaian tulisan				V		

Tabel 2. Penilaian Kualitas Materi buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion*” dari Ahli Materi (Tahap I)

No.	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	Perlu diperbaiki untuk penulisan kata asing, dan pembenahan penggunaan huruf Kapital.
2.	Perlu diperbaiki dalam konsistensi penulisan dan pengejaan.
3.	Keruntutan Gambar contoh perlu dibenahi.
4.	Perlunya penulisan sumber pada tulisan yang dikutip.

Tabel 3. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap I)

Pada Penilaian Ahli Materi tahap I penilaian yang diperoleh mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah Sangat Layak dengan presentase 80 % yang diperoleh dari  $(40:50) \times 100\%$ . Hasil masukan dari ahli materi sebagaimana disebutkan di atas selanjutnya dikaji peneliti untuk selanjutnya dijadikan sebagai dasar revisi produk dari segi materi. Ahli materi berpendapat dan menilai bahwa media pembelajaran teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion* ” masih perlu dikaji dari aspek bahasa, materi pendukung dalam buku yang perlu diperjelas supaya materi dapat disampaikan dengan baik kepada anak latih. Namun sudah layak diuji cobakan dengan revisi.

## 2. Penilaian Ahli Materi Tahap II

Penilaian dari ahli materi pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 4 Juli 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil evaluasi berupa nilai dengan skala 1 sampai 5 dan berupa saran atau komentar didapat sebagai berikut.

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Kesesuaian materi dengan judul				V		
2	Kesesuaian gambar dengan materi					V	
3	Kesesuaian materi				V		

4	Keruntutan materi				V		
5	Ketepatan judul dengan materi				V		
6	Kebermaknaan penggunaan materi				V		
7	Keruntutan gambar					V	
<b>II. Penilaian Aspek Tampilan</b>							
8	Ketepatan pemilihan bahasa				V		
9	ketepatan tata letak				V		
10	Kesesuaian tulisan				V		

Tabel 4. Penilaian Kualitas Materi buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion* ” dari Ahli Materi (Tahap II)

No.	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	

Tabel 5. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Materi (Tahap II)

Pada Penilaian Ahli Materi tahap II penilaian yang diperoleh mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah Sangat Layak dengan presentase 84 % yang diperoleh dari  $(42:50) \times 100\%$ . Dalam Validasi materi tahap II ini, ahli materi menyatakan bahwa media pembelajaran teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion* ” ini layak untuk di uji cobakan tanpa revisi.

### 3. Data Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.,AIFO yang merupakan dosen pengajar di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli media karena kompetensinya di bidang media yang memadai. Data dari validasi ahli media diperoleh melalui satu tahapan. Pada validasi tahap ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup tiga aspek penilaian, yaitu aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan. Dalam proses validasi ahli media menanyakan secara langsung mengenai produk yang akan dikembangkan.

Penilaian Ahli Media dilakukan melalui 1 tahap, yaitu:

#### a. Penilaian Ahli Media

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 5 Juli 2018 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti dengan alternatif jawaban “SB” untuk jawaban “Sangat Baik”, “B” untuk jawaban “Baik”, “C” untuk jawaban “Cukup” , “K” untuk jawaban “Kurang”, dan “SK” untuk jawaban “Sangat Kurang”. Penilaian Kualitas Media oleh ahli materi pada tahap I dapat dilihat pada table berikut:

No	Aspek Penilaian	Penilaian	Komentar
----	-----------------	-----------	----------

		<b>SK</b>	<b>K</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>SB</b>	
1	Ketepatan pemilihan warna cover					<b>V</b>	
2	Keserasian warna tulisan pada cover				<b>V</b>		
3	Kemenarikan pemilihan cover					<b>V</b>	
4	Kesesuaian jenis kertas cover buku				<b>V</b>		
5	Kesesuaian jenis kertas isi buku					<b>V</b>	
6	Kesesuaian halaman					<b>V</b>	
7	Kesesuaian ukuran buku					<b>V</b>	
8	Kesesuaian ukuran gambar contoh gerakan					<b>V</b>	
9	Kejelasan gambar contoh gerakan					<b>V</b>	
10	Kesesuaian relevansi gambar dengan materi					<b>V</b>	
11	Kesesuaian warna				<b>V</b>		

Tabel 6. Penilaian Kualitas Media buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion*” (Tahap I)

No.	Saran Perbaikan dan Masukan
1.	

Tabel 7. Saran Perbaikan dan Masukan Dari Ahli Media (Tahap I)

Pada Penilaian Ahli Media tahap I penilaian yang diperoleh mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah Sangat Layak dengan presentase 94,66 % yang diperoleh dari  $(71:75) \times 100\%$ . Dalam Validasi materi tahap ini, ahli materi menyatakan bahwa media pembelajaran teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion* ” ini layak untuk di uji cobakan tanpa revisi.

#### **4. Data Uji Coba Kelompok Kecil**

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 12 Juli 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 8 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan memperlihatkan dan membagikan buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastics on Motion* ” kepada seluruh responden. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, responden dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada responden yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan alternatif jawaban “SB” untuk jawaban “Sangat Baik”, “B” untuk jawaban “Baik”, “C” untuk jawaban “Cukup” , “K” untuk jawaban “Kurang”, dan “SK” untuk jawaban “Sangat Kurang”. Dalam angket tersebut terdapat kolom saran dan masukan untuk mengetahui tanggapan responden mengenai produk teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion* ”. Berikut adalah hasil penilaian pada uji coba kelompok kecil.

Tabel 8. Hasil Data Penilaian Kelompok Kecil

No	Responden							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4	5	4	4	5	3	4	3
2	5	3	4	5	5	4	4	3
3	5	5	5	4	5	3	4	5
4	5	3	3	4	5	3	4	5
5	5	5	3	4	5	4	4	4
6	5	5	5	4	5	4	4	5
7	5	5	4	5	5	4	5	4
8	4	3	5	5	5	4	4	5
9	5	5	5	5	5	5	5	5
10	5	5	5	4	5	5	4	4
11	4	3	4	4	5	5	4	4
12	5	3	5	4	5	4	4	5
13	4	5	5	4	5	3	3	5
14	4	5	5	4	5	5	5	5
15	5	5	4	4	5	5	5	5
Σ	70	65	66	64	75	61	63	67

(Sugiyono, 2011: 207-208)

Rentang Skor Nilai	Kategori	Keterangan
80% s.d. 100%	A	Sangat layak/efektif
70% s.d. 79%	B	Layak/efektif
60% s.d. 69%	C	Cukup layak/efektif
45% s.d. 59%	D	Kurang layak/efektif
<44%	E	Sangat kurang layak/efektif

Tabel 9. Pedoman Konversi Nilai

Jumlah perolehan nilai berdasarkan penilaian responden adalah 70, 65, 66, 64, 75, 61, 63, dan 67, bila dilihat pada tabel tersebut berada pada rentang presentase 93%, 86%, 88%, 85%, 100%, 81%, 84%, dan 89%, dan memiliki nilai rata-rata sebesar 88,5%, yang masuk dalam kategori Sangat Layak.

Tabel 10. Saran Perbaikan dan Masukan Kelompok Kecil

Komentar
Keseluruhan isi buku sudah bagus
Tampilan buku menarik

Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas media pembelajaran teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion*” termasuk dalam kategori “Sangat Layak”. Selanjutnya data yang diperoleh peneliti dari uji coba terbatas akan dikaji untuk uji coba lapangan utama.

## 5. Data Ujicoba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan pada tanggal 14 Juli 2018 pada pukul 16.00 WIB pada saat latihan senam di Selabora Senam FIK UNY. Responden uji coba berjumlah 15 responden yang terdiri dari 3 pelatih, dan 12 atlet artistik Kota Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan memperlihatkan dan membagikan buku teknik dasar senam lantai “ *Gymnastic on Motion*” kepada seluruh responden. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada buku tersebut, responden dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai



langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada responden yang telah dipilih. Angket yang dibagikan sama dengan angket yang dibagikan pada uji coba kelompok kecil.

Berikut ini adalah hasil penelitian pada uji coba lapangan.

No	Responden														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	5	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4
2	5	5	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	3	5
3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	5	5
4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5	5	3	4	3	5
5	4	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	4	5	5
6	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5
7	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5
8	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4
9	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5
10	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5	4	3	4
12	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5
13	4	5	5	3	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4
14	4	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4
15	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5
	67	71	67	63	64	75	66	64	70	75	63	61	63	65	70

Tabel 11. Hasil Data Penilaian Lapangan

<b>Rentang Skor Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Keterangan</b>
80% s.d. 100%	A	Sangat layak/efektif
70% s.d. 79%	B	Layak/efektif
60% s.d. 69%	C	Cukup layak/efektif
45% s.d. 59%	D	Kurang layak/efektif
<44%	E	Sangat kurang layak/efektif

Tabel 12. Pedoman Konversi Nilai (Sugiyono, 2011: 207-208)

Jumlah perolehan nilai berdasarkan penilaian responden adalah 67, 71, 67, 63, 64, 75, 66, 64, 70, 75, 63, 61, 63, 65, 70, bila dilihat pada tabel tersebut berada pada rentang presentase 89%, 95%, 89%, 84%, 85%, 100%, 88%, 85%, 93%, 100%, 84%, 81%, 84%, 87%, 93%, dan memiliki nilai rata-rata sebesar 89,24%, yang masuk dalam kategori Sangat Layak.

### **C. Revisi Produk**

Dasar revisi produk media pembelajaran tahap I ini adalah hasil validasi ahli media dan ahli materi . Secara umum yang menjadi penilaian ataupun masukan dari ahli materi adalah mengenai bahasa yang digunakan dalam media pembelajaran. Sedangkan penilaian dari ahli media meliputi aspek tampilan media pembelajaran.

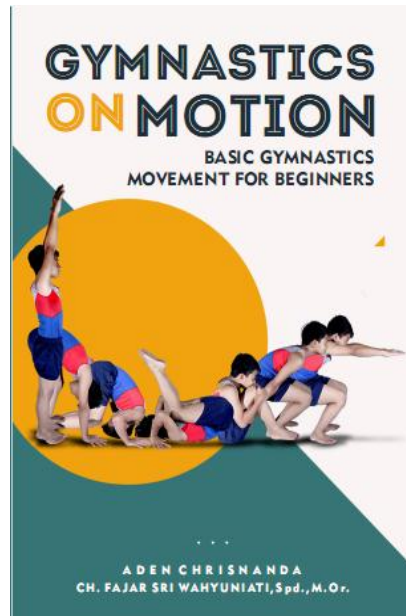
#### **1. Revisi Ahli Materi**

Pada bagian materi, aspek materi yang perlu di revisi antara lain:

- a. Perlu memperbaiki urutan gambar contoh gerakan.

- b. Mengurangi materi buku pada alat balok keseimbangan dan meja lompat.

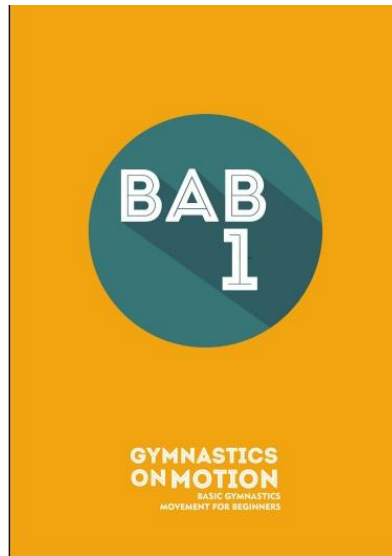
#### D. Produk Akhir



Gambar 4. Sampul Depan Buku *Gymnastics on Motion*

DAFTAR ISI	
UCAPAN TERIMAKASIH	iv
UCAPAN SPECIAL	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
<b>BAB I Mengenai Senam</b>	1
A. Pendahuluan	2
B. Sejarah Senam	3
C. Perkembangan Senam di Indonesia	3
D. Peralatan Senam Artistik	5
<b>BAB II Melatih dan Membentuk Skill</b>	10
A. Pendahuluan1	11
B. Melatih Skill Pesenam	12
C. Membantu Atlet Meningkatkan Skill	16
D. Dealing With Misbehavior	22
<b>BAB III Gymnastics Dasar</b>	24
A. Pendahuluan	25
B. Gerak Dominan Dalam Senam	26
C. Posisi Umum Tubuh Dalam Senam	28
D. Posisi Berdiri dan Keseimbangan	32
E. Movement (gerakan)	36
F. Cara Mendarat dan Jatuh yang Benar	40
vi Gymnastics On Motion	

Gambar 5. Datar Isi Buku *Gymnastics on Motion*



Gambar 6. Cover BAB 1 *Gymnastics on Motion*



#### A. PENDAHULUAN

Dalam bab ini kita akan mempelajari dan mengeksplorasi gerakan dasar khususnya di alat lantai, baik berupa gerakan lokomotor maupun lokomotor untuk mendapatkan ketrampilan yang baik dalam alat lantai ajarkanlah anak latih untuk mempelajari berbagai macam gerak, sehingga anak latih akan mempunyai sistem gerak yang baik, dalam bagian ini kami akan membagi gerakan berdasarkan beberapa tingkat kesulitan yaitu, dasar, menengah a, menengah b, dan lanjutan. Skill dasar adalah tahap dimana anak latih mendapatkan pengalaman pertama dalam senam, sedangkan skill menengah a mengajarkan tentang pengenalan pada gerakan dasar, menengah b mengajarkan tentang pengembangan pada gerakan dasar, dan yang terakhir adalah gerakan lanjutan, gerakan lanjutan merupakan gerakan gabungan dari beberapa step gerakan dan dirangkai menjadi sebuah gerakan. dengan pemberian tingkat kesulitan ini diharapkan anak latih akan mempelajari gerakan dari gerakan termudah hingga ke gerakan yang lebih kompleks secara bertahap dan diharapkan anak latih akan mendapatkan gerak senam yang baik.

Gambar 7. Isi bab IV *Gymnastics on Motion*

## **E. Pembahasan**

Dalam buku media pembelajaran teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" ini terdapat 5 bab yang membahas tentang pembelajaran dasar gerak senam artistik, diantaranya adalah mengenai sejarah senam, melatih dan membentuk skill, *gymnastics* dasar, senam lantai, dan juga *spotting*. yang menyajikan gerakan-gerakan dasar yang harus diajarkan kepada anak latih sebagai dasar sebelum mereka berlatih ke gerakan lanjutan. Dalam proses pembelajaran teknik dasar merupakan hal yang sangat penting maka pembelajaran harus dilatihkan dengan benar supaya teknik dapat dikuasai dengan baik.

Produk media pembelajaran yang dikembangkan ini dapat digunakan sebagai sarana pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan untuk anak latih dalam mempelajari gerakan dasar senam. Keunggulan buku media pembelajaran ini dibanding buku pembelajaran yang sudah ada adalah buku yang dikemas dengan lebih menarik dengan menggunakan gambar contoh yang menampilkan detail gerakan sehingga anak latih, guru dan pelatih muda kana lebih jelas dalam memahami gerakan, serta didukung dengan penjelasan yang mudah dipahami, buku ini juga menjelaskan tentang beberapa gerakan dasar yang harus dipelajari anak latih, dan juga cara menolong, dan menyertai anak latih dalam melakukan gerakan tersebut dan yang tidak kalah penting buku ini menggunakan bahasa Indonesia sehingga materi yang disampaikan dapat diterima oleh pembaca dengan baik. Media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai bahan belajar, dan mengajar bagi anak

latih, guru, dan pelatih, sehingga dapat dengan mudah mempelajari teknik dasar senam lantai dengan baik, dan dengan demikian diharapkan pembelajaran senam lantai menjadi lebih menarik dan menyenangkan.

Setelah dilakukan validasi oleh ahli materi maupun ahli media serta uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan bahwa buku media pembelajaran teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" merupakan media pembelajaran yang sudah masuk dalam kategori sangat layak. Menurut penilaian atlet, pelatih, dan guru olahraga pada uji coba kelompok kecil menyatakan sangat layak dengan rata-rata skor 88,5%. Pada uji coba lapangan dalam kategori Sangat Layak dengan rata-rata skor 89,24%. Setelah dilakukan ujicoba lapangan terlihat bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan mempunyai tingkat efektivitas yang sangat tinggi.

Secara umum media pembelajaran yang dikembangkan dapat digolongkan dalam kriteria sangat layak. Ini terbukti dari komentar yang diungkapkan oleh atlet, pelatih, dan juga guru olahraga. Hasil yang diperoleh melalui angket sebagian menyatakan bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan sangat menarik.

Media pembelajaran yang dikembangkan ini tentunya juga mempunyai kekurangan ataupun kelemahan serta keterbatasan yang juga harus diperhatikan. Kekurangan produk media pembelajaran ini adalah penggunaan gambar contoh yang masih mengambil beberapa bagian dari sebuah gerakan, dan belum menyertakan video gerakan dalam buku ini sehingga beberapa pembaca yang masih awam akan bingung bagaimana cara melakukan gerakan tersebut.

Walaupun bukan merupakan sumber pembelajaran yang paling utama namun dengan penggunaan produk buku media pembelajaran teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" ini diharapkan dapat mempermudah anak latih dalam mempelajari gerakan dan juga cara membantu dan menyertai gerakan yang dapat membantu guru, dan pelatih dalam menyertai gerakan anak latih, dan dapat dijadikan acuan dalam melatih dan digunaka sebagai sarana alternative dalam mempelajari gerakan dasar senam. Dan menimbulkan semangat berlatih bai anak latih.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis data pada penelitian pengembangan ini , dapat disimpulkan bahwa penilaian produk buku media pembelajaran teknik dasar senam lantai "*Gymnastic on Motion*" dapat digunakan sebagai media pembelajaran dalam senam lantai dengan hasil uji coba skala kecil dengan 88,5% responden menyatakan media pembelajaran Sangat Layak, dan uji coba lapangan dengan 89,24% responden menyatakan media pembelajaran Sangat Layak. Keseluruhan mengenai aspek materi dan desain produk diperoleh rata-rata 89,33 % responden menyatakan Sangat Layak.

#### B. Implikasi

Pada penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya :

1. Semakin berkembangnya media pembelajaran yang menggunakan bahasa Indonesia yang dapat membantu dalam proses pembelajaran teknik dasar senam lantai.
2. Meningkatkan pemahaman konsep teknik dasar senam lantai yang baik bagi anak latih pemula, guru dan pelatih muda.
3. Berkembangnya pengetahuan dan kreatifitas bagi guru dan pelatih



### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian pengembangan ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu bahwa materi yang disampaikan masih memiliki kekurangan dikarenakan sumber buku senam lantai yang beredar sangat sedikit di pasaran Indonesia, dan sangat sulit untuk didapatkan, buku senam yang berada diterbitkan kini hanya tersedia di beberapa toko buku online yang berbasis di luar negeri, dan dikarenakan keterbatasan kemampuan dan biaya penelitian sehingga hanya dapat menggunakan sumber buku yang terbatas.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa penelitian pengembangan ini sudah selesai dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi senam, maka beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, guru yang membutuhkan yang membutuhkan tambahan bahan mengajar mengenai dasar gerak senam lantai sebaiknya menggunakan buku *Gymnastic on Motion* karena terbukti efektif dalam membantu kegiatan pembelajaran teknik dasar senam.

2. produk media pembelajaran ini hendaknya dapat digunakan oleh pelatih, guru, bahkan anak latih dalam mempelajari dasar senam lantai, sehingga penggunaan media pembelajaran ini dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang dapat dipelajari dengan mudah dan menyenangkan, dan tidak menutupkemungkinan buku ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran di sekolah dan di club senam.

3 . Peneliti menyadari bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan masih memiliki banyak kekurangan dan belum sempurna, diharapkan dapat dikembangkan media pembelajaran yang lebih bagus dan inovatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. Cerdas dan bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: Gramedia PT. widiasarana Indonesia
- Arsyad, Azar. 2010. Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bompa, Tudor O. (1994) *Theory and Methodology of Training* . Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company
- Chang William. (2014). Metodologi Penulisan Ilmiah Teknik Penulisan Esai, Skripsi, Tesis, dan Disertasi untuk Mahasiswa. Erlangga: PT. Gelora Aksaka Pratama.
- Leo Sutanto. (2010). Kiat Jitu Menulis dan Menerbitkan Buku. Erlangga: PT. Gelora Aksaka Pratama
- Muzaena Firdausi. (2015). Pengembangan Buku Saku Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Headstand dan Meroda/Cartwheel Pada Senam Lantai Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Nana, S.S. (2006) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rohman Moh.Fathur dan Andiawan Feri Dian. "Sistem Informasi Penyusunan Program Latihan Berbasis Internet" *Jurnal Iptek Olahraga*, vol. 14, no.1 (Januari-April 2012): 29-44

Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta..

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D

Suharsimi, A.(1998). Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta. Rineka Cipta.

Susilana, Rudi. Riyana, Cepi. 2009. Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian. Bandung: CV Wacana Prima.

Suyati, dkk. (1997). Buku Materi Pokok Senam. Jakarta. Universitas Terbuka.

Heni Wijayanti. (2013). Pengembangan Buku Panduan Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat.Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Internet :


<http://kbbi.web.id/buku>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2016 pukul 17:30

<http://kbbi.web.id/penelitian>, diakses pada tanggal 7 Oktober 2016 pukul 17.00

<http://eprints.uny.ac.id/8958/3/BAB%20II.%20imam.rtf.pdf>, diakses pada tanggal 24 November 2016 pukul 21.40

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541


Nomor : 7.11/UN.34.16/PP/2018. 10 Juli 2018.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Selabora FIK UNY  
Di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aden Crhrisnanda  
NIM : 13602241011  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP : 197112292000032001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 12 s/d 14 Juli 2018.  
Tempat : Selabora FIK Uny.  
Judul Skripsi : Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "Gymnastics on Mation"

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan.  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

**PENGURUS PERSATUAN SENAM INDONESIA**  
**KOTA YOGYAKARTA (PENGKOT PERSANI KOTA YOGYAKARTA)**  
Sekretariat Kantor Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta 55212  
Telp. (0274) 512956 Hp. 085643919484

---

SURAT - KETERANGAN  
Nomor : 10/PRSN Kota/VII/2018

Dalam rangka untuk memenuhi persyaratan Skripsi, maka dengan ini Pengurus PERSANI Kota Yogyakarta, menerangkan bahwa Saudara/i :

N a m a	: ADEN CHRISNANDA
Tempat/Tgl.Lahir	: 11 November 1994
NIM	: 13622410111
Progam Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olah Raga
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Jabatan dalam Organisasi	: Pelatih Senam Artistik Putra PERSANI Kota Yogyakarta

Dan yang bersangkutan telah melaksanakan Observasi dan Pengambilan Data pada Tanggal 12 s.d 14 Juli 2018 dengan Judul PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI GYMNASTICS ON MOTION

Demikian surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 16 Juli 2018

Ketua


The logo of PERSANI Kota Yogyakarta features a stylized figure in blue and red, with the word "PERSANI" in bold black letters and "KOTA YOGYAKARTA" in smaller red letters below it.

DEDI BUDIONO, M.Pd

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi (Tahap 1)

INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

PENGEMBANGAN BUKU TEKNIK DASAR SENAM LANTAI Lantai  
" GYMNASTIC ON MOTION "



Disusun oleh:  
Aden Chrisnanda  
13602241011

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017



## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

Judul: Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "*Gymnastic on Motion*"

Materi : Teknik Dasar Senam Lantai

### Identitas Ahli Materi

Nama : Ratna Budiarti, M.Or

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Dosen/ Staf Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/ ibu sebagai ahli materi pada Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "*Gymnastic on Motion*". Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak/ Ibu sangatlah bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran yang akan saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharapkan kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen:

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi.
2. Berilah tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah disediakan
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia
4. Keterangan penilaian:

SK : Sangat Kurang

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

SB : Sangat Baik

Berilah tanda *check list* (v) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

Aspek Penilaian Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Materi	7
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	3
Jumlah		10

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Kesesuaian materi dengan judul			✓			Sesuai dengan judul di kata pengantar
2	Kesesuaian gambar dengan materi					✓	
3	Kesesuaian materi				✓		Penjelasan pada setiap gambar diperhatikan lg
4	Keruntutan materi					✓	
5	Ketepatan judul dengan materi				✓		
6	Kebermaknaan penggunaan materi				✓		
7	Keruntutan gambar			✓			belum menunjukkan Runtutan
II. Penilaian Aspek Tampilan							
8	Ketepatan pemilihan bahasa				✓		
9	ketepatan tata letak				✓		
10	Kesesuaian tulisan				✓		

I. Penilaian Aspek Tampilan

#### Komentar atau Saran

- Semua tulisan yang berdasarkan kutipan mohon diberikan sumbernya
- Gambar - gambar dibuat runtut apabila ~~di~~ terdiri dari beberapa gambar
- Konsistensi penulisan dan pengejaan diperbaiki
- Font, kata asing, kapan huruf besar kapan kecil mohon diperhatikan
- Susunan materi sudah sesuai hanya saja perlu diperbaiki konten yang kurang lengkap dan pas

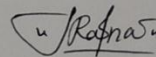
#### Kesimpulan

Produksi ini dinyatakan:

1. Layak di uji cobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk di uji cobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak digunakan untuk di uji cobakan.

Yogyakarta, 23 - 1 - 2018

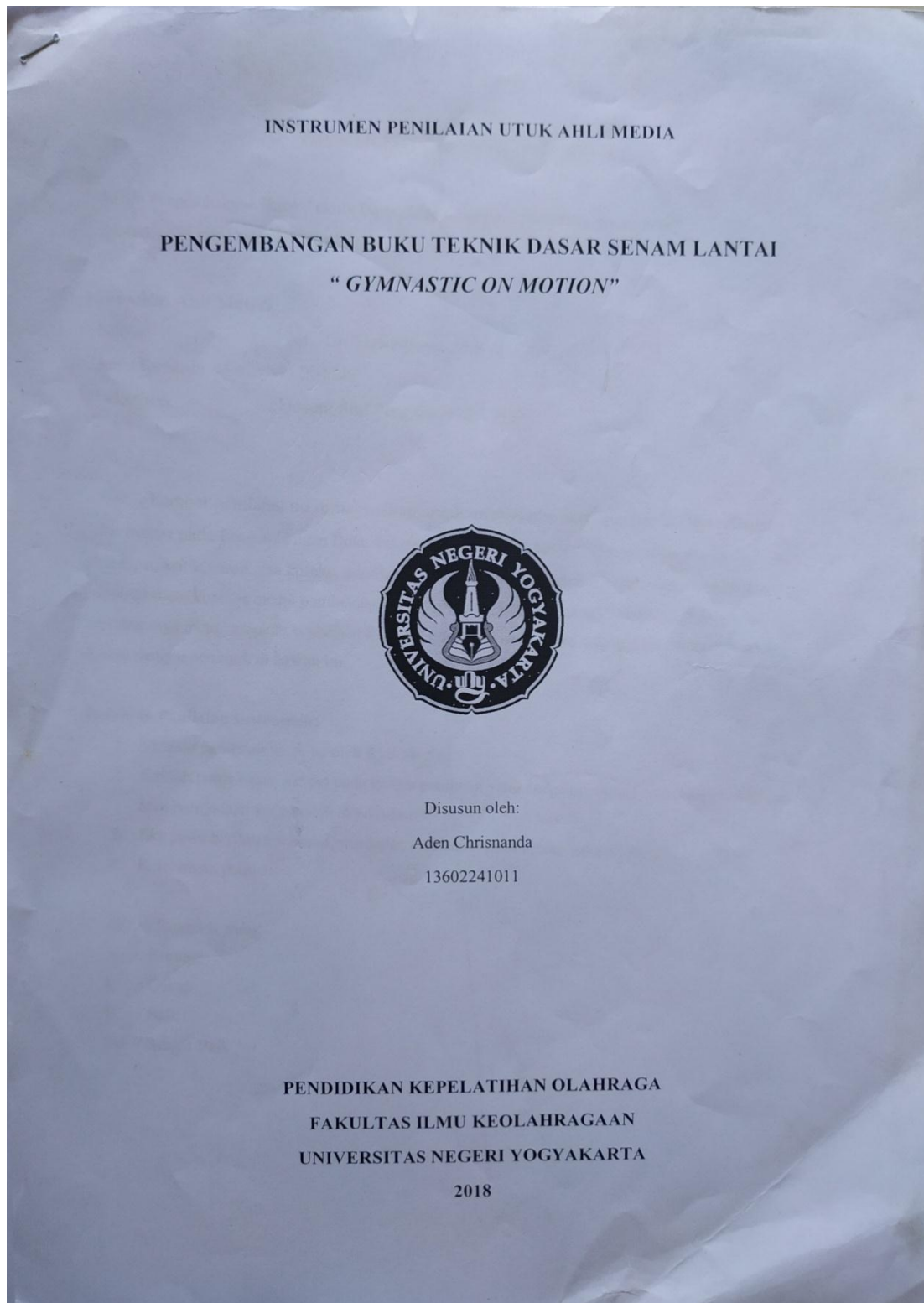
Ahli Materi



Ratna Budiarti, M.Or

NIP: 19810512 201012 2 003

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Ahli Materi (Tahap II)





## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MATERI

Judul: Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "*Gymnastic on Motion*"

Materi : Teknik Dasar Senam Lantai

### Identitas Ahli Materi

Nama : Ratna Budiarti, M.Or

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Dosen/ Staf Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/ ibu sebagai ahli materi pada Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "*Gymnastic on Motion*". Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak/ Ibu sangatlah bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran yang akan saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharapkan kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen:

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Materi.
2. Berilah tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah disediakan.
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia.
4. Keterangan penilaian:

SK : Sangat Kurang

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

SB : Sangat Baik

Berilah tanda *check list* (v) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

Aspek Penilaian Ahli Materi

No	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Materi	7
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	3
Jumlah		10

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Kesesuaian materi dengan judul				✓		Perlu spesifikasi dan materi hanya 3 alat
2	Kesesuaian gambar dengan materi					✓	
3	Kesesuaian materi				✓		
4	Keruntutan materi				✓		
5	Ketepatan judul dengan materi				✓		
6	Kebermaknaan penggunaan materi				✓		
7	Keruntutan gambar					✓	
II. Penilaian Aspek Tampilan							
8	Ketepatan pemilihan bahasa				✓		Mohon di konsultasikan ke ahli bahasa.
9	ketepatan tata letak				✓		Perlu dirapikan lagi.
10	Kesesuaian tulisan				✓		masih banyak kata yg kelebihan huruf

I. Penilaian Aspek Tampilan

Komentar atau Saran

Kesimpulan

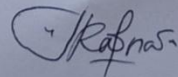
Produksi ini dinyatakan:

- ① Layak di uji cobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk di uji cobakan dengan revisi sesuai saran.
3. Tidak layak digunakan untuk di uji cobakan.

Yogyakarta,

2018

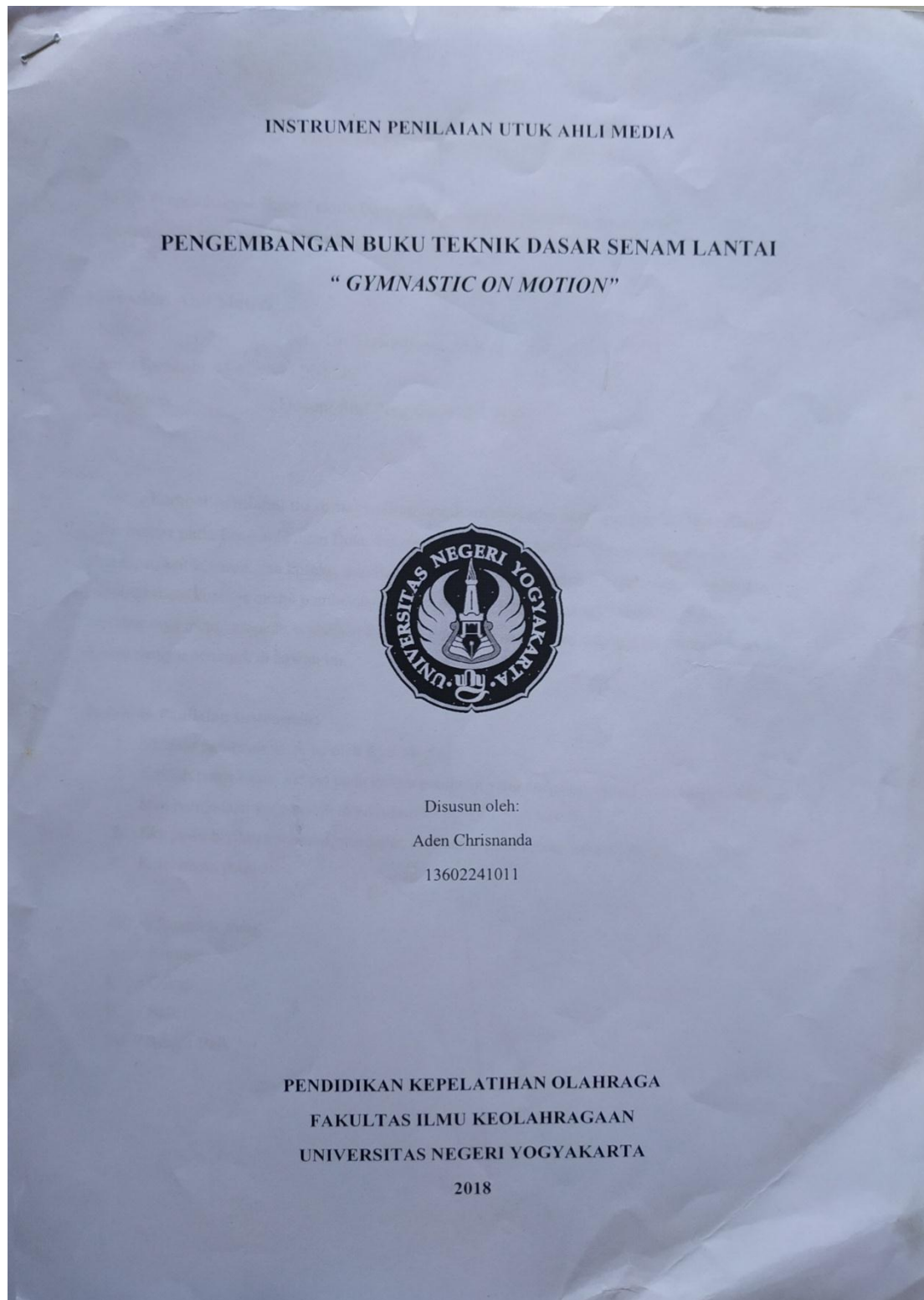
Ahli Materi



Ratna Budiarti, M.Or

NIP: 19810512 201012 2 003

Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Media





## INSTRUMEN PENILAIAN UNTUK AHLI MEDIA

Judul: Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “ *Gymnastic on Motion*”

Materi : Teknik Dasar Senam Lantai

### Identitas Ahli Materi

Nama : Prof. Dr. Siswantoyo., M.Kes., AIFO

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Pekerjaan : Dosen/ Staf Pengajar FIK UNY

Lembar penilaian ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat bapak/ ibu sebagai ahli materi pada Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “ *Gymnastic on Motion*”.

Pendapat, kritik, saran, dan koreksi dari Bapak/ Ibu sangatlah bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran yang akan saya kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut saya mengharapkan kesediaan Bapak/ Ibu untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

### Petunjuk Penilaian Instrumen:

1. Lembar penilaian ini diisi oleh Ahli Media.
2. Berilah tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah disediakan.
3. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia.
4. Keterangan penilaian:

SK : Sangat Kurang

K : Kurang

C : Cukup

B : Baik

SB : Sangat Baik

Berilah tanda *check list* (v) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

No	Aspek Penilaian	Jumlah Butir
1	Aspek Desain dan Tampilan	11
2	Aspek Tata Letak dan Tulisan	4
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>

#### I. Penilaian Aspek Tampilan

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Ketepatan pemilihan warna cover					✓	
2	Keserasian warna tulisan pada cover				✓		
3	Kemenarikan pemilihan cover					✓	
4	Kesesuaian jenis kertas cover buku				✓		
5	Kesesuaian jenis kertas isi buku					✓	
6	Kesesuaian halaman					✓	
7	Kesesuaian ukuran buku					✓	
8	Kesesuaian ukuran gambar contoh gerakan					✓	
9	Kejelasan gambar contoh gerakan					✓	
10	Kesesuaian relevansi gambar dengan materi					✓	
11	Kesesuaian warna				✓		

## II. Penilaian Aspek Tampilan

No	Aspek Penilaian	Penilaian					Komentar
		SK	K	C	B	SB	
1	Ketepatan jenis huruf					✓	
2	ketepatan ukuran huruf				✓		
3	Ketepatan letak teks					✓	
4	Kesesuaian jenis dan ukuran huruf					✓	

Komentar atau Saran

Kesimpulan

Produksi ini dinyatakan:

- ① Layak di uji cobakan tanpa revisi.
2. Layak untuk di uji cobakan dengan revisi sesuai saran.
- ③ Tidak layak digunakan untuk di uji cobakan.

Yogyakarta,

2018

Ahli Materi



Prof. Dr. Siswantoyo.,M.Kes.,AIFO

NIP: 1972031999031002



## ANGKET PENILAIAN

### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan angket ini setelah anda membaca buku "*Gymnastic on Motion*"
2. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang sudah disediakan!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada dalam angket ini
5. Setelah selesai menjawab, silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada pertanyaan yang tidak anda mengerti, dapat langsung anda tanyakan kepada peneliti!
7. Selamat mengerjakan.

### B. Identitas Responden

Nama : Christina Karenina O.S.  
Jenis Kelamin : Wanita  
Umur : 11  
Club/ Instansi : Persari Kota

### C. Prosedur Penilaian Umum

1. Isilah dengan memberikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah di sediakan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
C : Cukup  
B : Baik  
SB : Sangat Baik

Berikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang telah tersedia sesuai dengan pendapat anda

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		SK	K	C	B	SB
A	Tampilan					
1	Kesesuaian cover				✓	
2	Ketepatan gambar			✓		
3	Kesesuaian desain				✓	
4	Keserasian warna tulisan					✓
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf				✓	
6	Ketepatan ukuran gambar contoh				✓	
B	Materi					
7	Materi yang disajikan sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam				✓	
8	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓
9	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam				✓	
10	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik dasar senam lantai					✓
11	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan			✓		
12	Materi yang disajikan sudah dapat untuk memperkenalkan dan mempermudah proses pembelajaran/ latihan					✓
C	Keterbacaan					
13	Kesesuaian tanda baca				✓	

14	Kesesuaian bahasa				✓	
15	Ketepatan pemilihan bahasa					✓

Gambar sudah cukup bagus  
Gambaranya menarik untuk dilihat

D. Komentar dan Saran

Yogyakarta,

2017



Tanda tangan

## ANGKET PENILAIAN

### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan angket ini setelah anda membaca buku " *Gymnastic on Motion* "
2. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang sudah disediakan!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada dalam angket ini
5. Setelah selesai menjawab, silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada pertanyaan yang tidak anda mengerti , dapat langsung anda tanyakan kepada peneliti!
7. Selamat mengerjakan.

### B. Identitas Responden

Nama : Muh. Duta Agam Saputra  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Umur : 18  
Club/ Instansi : Persani Kota

### C. Prosedur Penilaian Umum

1. Isilah dengan memberikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah di sediakan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
C : Cukup  
B : Baik  
SB : Sangat Baik



Berikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang telah tersedia sesuai dengan pendapat anda

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		SK	K	C	B	SB
A	Tampilan					
1	Kesesuaian cover					✓
2	Ketepatan gambar					✓
3	Kesesuaian desain					✓
4	Keserasian warna tulisan				✓	
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf				✓	
6	Ketepatan ukuran gambar contoh					✓
B	Materi					
7	Materi yang disajikan sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam					✓
8	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓
9	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam				✓	
10	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik dasar senam lantai				✓	
11	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan					✓
12	Materi yang disajikan sudah dapat untuk memperkenalkan dan mempermudah proses pembelajaran/ latihan				✓	
C	Keterbacaan					
13	Kesesuaian tanda baca				✓	

14	Kesesuaian bahasa				✓	
15	Ketepatan pemilihan bahasa				✓	

Bukunya Bagus, menarik, dan bermanfaat.

Cover buku menarik.

D. Komentor dan Saran

Yogyakarta,

2017

Tanda tangan

## ANGKET PENILAIAN

### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan angket ini setelah anda membaca buku " *Gymnastic on Motion* "
2. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang sudah disediakan!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada dalam angket ini
5. Setelah selesai menjawab, silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada pertanyaan yang tidak anda mengerti , dapat langsung anda tanyakan kepada peneliti!
7. Selamat mengerjakan.

### B. Identitas Responden

Nama : Tuginem S. Pd  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Umur : 47th  
Club/ Instansi : SD Hegeri Bolo

### C. Prosedur Penilaian Umum

1. Isilah dengan memberikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah di sediakan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
C : Cukup  
B : Baik  
SB : Sangat Baik

Berikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang telah tersedia sesuai dengan pendapat anda

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		SK	K	C	B	SB
A	Tampilan					
1	Kesesuaian cover					✓
2	Ketepatan gambar					✓
3	Kesesuaian desain				✓	
4	Keserasian warna tulisan				✓	
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf					✓
6	Ketepatan ukuran gambar contoh					✓
B	Materi					
7	Materi yang disajikan sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam					~
8	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓
9	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam					~
10	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik dasar senam lantai					✓
11	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan				✓	
12	Materi yang disajikan sudah dapat untuk memperkenalkan dan mempermudah proses pembelajaran/ latihan					✓
C	Keterbacaan					
13	Kesesuaian tanda baca					✓



14	Kesesuaian bahasa				✓	
15	Ketepatan pemilihan bahasa					✓

mohon diperbanyak untuk pembetejaran senam.

**D. Komentar dan Saran**

Yogyakarta,

2017

Tanda tangan

*[Signature]*

## ANGKET PENILAIAN

### A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pertanyaan angket ini setelah anda membaca buku " *Gymnastic on Motion* "
2. Tulislah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang sudah disediakan!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada dalam angket ini
5. Setelah selesai menjawab, silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada pertanyaan yang tidak anda mengerti , dapat langsung anda tanyakan kepada peneliti!
7. Selamat mengerjakan.

### B. Identitas Responden

Nama : Dahmanur FIKRAM A.N  
Jenis Kelamin : Laki - Laki  
Umur : 19  
Club/ Instansi : Personi Kota

### C. Prosedur Penilaian Umum

1. Isilah dengan memberikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan yang sudah di sediakan
2. Jika perlu berilah komentar, pendapat, atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian:  
SK : Sangat Kurang  
K : Kurang  
C : Cukup  
B : Baik  
SB : Sangat Baik

Berikan tanda *check list* (v) pada kolom penilaian yang telah tersedia sesuai dengan pendapat anda

No	Aspek yang Dinilai	Penilaian				
		SK	K	C	B	SB
A	Tampilan					
1	Kesesuaian cover					✓
2	Ketepatan gambar					✓
3	Kesesuaian desain					✓
4	Keserasian warna tulisan					✓
5	Kesesuaian jenis dan warna huruf					✓
6	Ketepatan ukuran gambar contoh					✓
B	Materi					
7	Materi yang disajikan sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam					✓
8	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓
9	Penulisan nama teknik sudah sesuai dengan teori dan teknik dasar senam					✓
10	Gambar yang disajikan sudah sesuai dengan teknik dasar senam lantai					✓
11	Materi yang disajikan memiliki tujuan untuk pembelajaran dan latihan					✓
12	Materi yang disajikan sudah dapat untuk memperkenalkan dan mempermudah proses pembelajaran/ latihan					✓
C	Keterbacaan					
13	Kesesuaian tanda baca					✓

14	Kesesuaian bahasa				✓	
15	Ketepatan pemilihan bahasa				✓	

Sudah mantap

D. Komentor dan Saran

Yogyakarta,

2017

Tanda tangan



#### Lampiran8. Dokumentasi

Anak latih mempelajari teknik dasar senam lantai dalam buku "*Gymnastics on Motion*"





Pengisian angket setelah atlet membaca dan mempelajari teknik dasar senam lantai dalam buku "*Gymnastics on Motion*"

