

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK
GERAK *HANDSPRING* PADA ALAT MEJA LOMPAT**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan



Oleh:

Niken Ayu Novita Sari

15602241029

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK GERAK *HANDSPRING* PADA ALAT MEJA LOMPAT

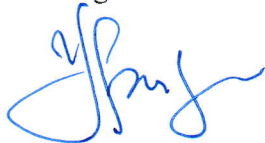
Disusun Oleh:

Niken Ayu Novita Sari
NIM 15602241029

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 8 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 197112292000032001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 197112292000032001

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Niken Ayu Novita Sari

NIM : 15602241029

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” ini benar-benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang terdapat dalam halaman pengesahan adalah asli .

Yogyakarta, 8 Agustus 2019

Yang menyatakan



Niken Ayu Novita Sari

NIM 15602241029

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK
GERAK *HANDSPRING* PADA ALAT MEJA LOMPAT**

Disusun Oleh:

Niken Ayu Novita Sari

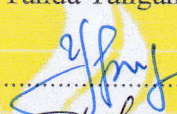


NIM 15602241029

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

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Agustus 2019

TIM PENGUJI


| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|-----------|
| CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing |  | 23/8 2019 |
| Ratna Budiarti M.Or Sekretaris Penguji |  | 23/8 2019 |
| Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji I |  | 23/8 2019 |

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan




Dr. Wawan S. Suherman M.Ed
NIP. 19640707198812101

PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK GERAK *HANDSPRING* PADA ALAT MEJA LOMPAT

Oleh:
Niken Ayu Novita Sari
NIM 15602241029

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat dan menentukan kelayakan produk yang dapat dipergunakan oleh pelatih, atlet, maupun guru olahraga.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Langkah-langkah penelitian ini mengadaptasi dari langkah penelitian Sugiyono yang terdiri dari 10 langkah. Uji coba kelompok kecil dilakukan terhadap 7 responden, sedangkan uji coba kelompok besar dilakukan terhadap 16 responden. Responden merupakan atlet dan pelatih pada Klub Selabora Senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah lembar evaluasi, dan angket skala penilaian. Data hasil evaluasi berbentuk deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data yang bersifat kualitatif diperoleh melalui kegiatan validasi ahli dan kegiatan uji coba yang berupa masukan, tanggapan serta kritik dan saran. Data yang bersifat kuantitatif yang berupa penilaian, dihimpun melalui angket atau kuesioner uji coba produk, pada saat kegiatan uji coba dianalisis dengan analisis kuantitatif deskriptif. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipresentasikan dan disajikan tetap berupa persentase. Sesudah sampai ke persentase lalu ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif.

Hasil analisis data pada penelitian “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian produk “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dan “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dapat digunakan sebagai media belajar dalam senam artistik dengan persentase 84.61% responden menyatakan media pembelajaran “Sangat Sesuai” dan 15.38% responden menyatakan media pembelajaran “Sesuai”. Keseluruhan mengenai aspek materi dan desain produk diperoleh rata-rata skor 4.5 atau 90.9% responden menyatakan “Sangat Sesuai”.

Kata kunci: media pembelajaran, senam artistik, gerak *handspring* pada alat meja lompat.

**LEARNING MEDIA DEVELOPMENT ARTISTIC GYMNASTIC
HANDSPRING MOTION ON THE VAULTING TABLE**

By:
Niken Ayu Novita Sari
Student number 15602241029

ABSTRACT

This research aims to produce a product training videos and guidebooks learning media motion handspring techniques on the vulting table and determine the feasibility of products that can be used by coaches, athletes, and sports teachers.

The research method used is Research and Development. The steps of this research are adapted from Sugiyono's research steps which consists of 10 steps. Small group trial was conducted on 7 respondents, whereas large group trials were conducted on 16 respondents. Respondents are athletes and coaches at the Selabora Gymnastics Club, Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University. The instrument used to collect data was an evaluation sheet, and assessment scale questionnaire. Evaluation data is in the form of qualitative descriptive and quantitative. Qualitative data is obtained through expert validation activities and trial activities in the form of input, responses and criticism and suggestions. Quantitative data in the form of assessment, collected through a questionnaire or product trial questionnaire, when testing activities were analyzed with descriptive quantitative analysis. Percentages are intended to find out the status of something being presented and presented as a percentage. After reaching the percentage then interpreted with a sentence that is qualitative.

Results of data analysis on research "Learning Media Artistic Gymnastics Handspring Motion on The Vaulting Table" it can be concluded that the product assessment results "Artistic Gymnastics Training Video Handspring Motion on The Vaulting Table" and "Artistic Gymnastics Training Handbook Handspring Motion on The Vaulting Table" can be used as learning media in artistic gymnastics with a percentage of 84.61% respondents stated learning media "Very Appropriate" and 15.38% of respondents said the learning media was "in accordance". Overall regarding material aspects and product design obtained an average score of 4.5 or 90.9% of respondents stated "Very Appropriate".

Keywords: learning media, artistic gymnastics, handspring motion on the vaulting table.

MOTTO

*Only those who will risk going to far can possibly find out
how far they can go.*
(Into The Wild)

Orang harus sabar dan tenang tanpa tergesa-gesa dalam memikirkan
sesuatu, tetapi harus cepat dalam melaksanakannya.

(Napoleon)

Kebahagiaan itu bergantung pada dirimu sendiri.

(Aristoteles)

Dalam mewujudkan sesuatu manusia harus berusaha dan berdoa.

(Niken Ayu Novita Sari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua yang tercinta (Bapak Hartoyo dan Ibu Siti Ambar Wati) yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, serta doa secara terus menerus dan selalu mengingatkan berbuat baik kepada sesama dan terus memperbaiki diri untuk menjadi yang terbaik dalam hidup ini.
2. Nenek tersayang, Mbah Jumiah yang sudah dengan ikhlas merawat saya dari kecil dan selalu mengajarkan hal kebaikan.
3. Adik, Novalia Wahyu Ardianti yang selalu mendukung dan membantu saya saat dirumah.
4. Orang terkasih Hasim Firmansyah S.Pd yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang.
5. Teman-teman seperjuangan yang membantu saya dalam doa serta usaha saat perkuliahan berjalan.
6. Atlet-atlet dan pelatih senam yang saya sayangi yang memberi dukungan agar terselesainya karya ini.
7. Universitas Negeri Yogyakarta, Kampus tercinta tempat dimana saya menimba ilmu.
8. Bangsa dan Negaraku Indonesia, tempatku berada.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing dengan ikhlas dan meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk selalu memberikan bimbingan dan masukan serta memberikan dukungan dan kebijakannya agar terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., dan Bapak Nawan Primasoni S.Pd.Kor. M.Or., selaku ahli materi dan ahli media yang sudah memberikan banyak masukan yang membangun untuk saya.
3. Tim Penguji (Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. , CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or dan Ratna Budiarti, M.Or.) selaku penguji utama , ketua penguji dan sekretaris penguji memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu CH Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., Ketua jurusan PKL dan prodi PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan ijin penelitian.
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kebijakannya dan telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Teman-teman PKO C 2015 yang selalu memberikan dukungan dan saling menasehati serta berbagi pengalaman khususnya dalam dunia kepelatihan olahraga.
8. Meisha Ayu Ningtias, Lawiya Dwi Oktaviani, Bisma Tri Pamungkas yang telah mendukung perkuliahan dan berjuang bersama di jurusan kepelatihan senam serta memberikan pengalaman dibidang olahraga senam.
9. Valentinus Adityo Wibowo S.Pd, Erina Saraswati, Pandu Praba Imbang S.Pd, Dimas Prasetya, Achmad Mundir, Enggar Jian Ayu S.Si, Ainun Niam yang telah memotivasi dan mendukung perkuliahan.
10. Jevi Berliani A.Md.Farm, Habibie Trisna Kusuma sahabat yang selalu memberikan dukungan dan mejenguk saya ke jogja.
11. Teman-teman KKN 326 yang telah memberikan pengalaman serta motivasi selama melakukan perkulihan di Desa Semono Bagelen Purworejo.
12. Teman-teman BEM FIK UNY Periode 2016, 2017 dan 2018 yang selalu memberikan dukungan dan saling belajar dalam berorganisasi.
13. Teman-teman DIKPORA BEM KM UNY Periode 2018 yang selalu memberikan dukungan dan saling belajar dalam berorganisasi.
14. Agus Prestianto S.Pd., Aden Chrisnanda S.Pd., Tuginem S.Pd, Iriani Trisnanda S.Pd., Sukarman S.Pd., rekan pelatih senam yang selalu memberikan motivasi serta pengalaman melatih selama di Yogyakarta.
15. Keluarga Selabora Senam FIK UNY yang saya sayangi.
16. Teman-teman Kos Maerta yang selalu memberikan motivasi serta bantuan dengan ikhlas.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan 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, 8 Agustus 2019

Penulis

Niken Ayu Novita Sari

NIM. 15602241029

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| MOTTO | vii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Batasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Spesifikasi Produk | 8 |
| G. Manfaat Penelitian | 9 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 10 |
| A. Kajian Teori | 10 |
| 1. Hakikat Senam | 10 |
| 2. Hakikat Senam Artistik..... | 14 |
| 3. Hakikat <i>Handspring</i> | 16 |
| 4. Hakikat Meja Lompat | 23 |
| 5. Hakikat Pengembangan | 26 |
| 6. Hakikat Media Pembelajaran | 28 |
| 7. Hakikat Video | 31 |
| 8. Hakikat Buku Panduan..... | 35 |
| B. Penelitian yang Relevan | 40 |
| C. Kerangka Berfikir | 41 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 45 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 46 |
| A. Desain Penelitian..... | 46 |
| B. Definisi Operasional | 48 |
| 1. Pengembangan Media Pembelajaran | 48 |
| 2. Media Pembelajaran Gerak <i>Handspring</i> Pada Alat Meja Lompat | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 3. Gerak <i>Handspring</i> Pada Alat Meja Lompat | 49 |
| C. Prosedur Pengembangan | 49 |
| 1. Potensi dan Masalah | 50 |
| 2. Pengumpulan Informasi | 51 |
| 3. Desain Produk | 51 |
| 4. Validasi Desain | 53 |
| 5. Revisi Produk I..... | 53 |
| 6. Uji Coba Kelompok Kecil..... | 54 |
| 7. Revisi Produk II | 54 |
| 8. Uji Coba Lapangan | 54 |
| 9. Revisi Produk Akhir..... | 54 |
| 10. Produk Akhir..... | 55 |
| D. Subyek Uji Coba | 55 |
| 1. Subjek Uji Coba Ahli | 55 |
| 2. Subjek Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan | 56 |
| E. Instrumen Pengumpulan Data | 56 |
| F. Validitas Instrumen | 57 |
| G. Reliabilitas Instrumen | 57 |
| H. Teknik Analisis Data | 57 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 59 |
| A. Deskripsi Produk | 59 |
| B. Hasil Penelitian Produk | 62 |
| 1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian | 62 |
| 2. Data Validasi Ahli Materi | 63 |
| 3. Data Validasi Ahli Media..... | 68 |
| 4. Data Uji Coba Kelompok Kecil | 74 |
| 5. Data Uji Coba Lapangan | 77 |
| C. Revisi Produk | 81 |
| D. Produk Akhir | 84 |
| E. Pembahasan | 86 |
| F. Keterbatasan Penelitian | 90 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 91 |
| A. Kesimpulan | 91 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian | 92 |
| C. Saran | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA | 94 |
| LAMPIRAN | 97 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|----------------|
| Tabel 1. Pedoman Konversi Nilai | 58 |
| Tabel 2. Penilaian Kualitas Materi Ahli Materi Tahap I..... | 64 |
| Tabel 3. Kritik dan Saran dari Ahli Materi Tahap I..... | 65 |
| Tabel 4. Hasil Data Penilaian Ahli Materi Tahap I..... | 65 |
| Tabel 5. Penilaian Kualitas Materi Ahli Materi Tahap II | 67 |
| Tabel 6. Kritik dan Saran dari Ahli Materi Tahap II..... | 67 |
| Tabel 7. Hasil Data Penilaian Ahli Materi Tahap I..... | 68 |
| Tabel 8. Penilaian Kualitas Media Ahli Media Tahap I | 70 |
| Tabel 9. Kritik dan Saran dari Ahli Media Tahap I | 70 |
| Tabel 10. Hasil Data Penilaian Ahli Media Tahap I | 71 |
| Tabel 11. Penilaian Kualitas Media Ahli Media Tahap II | 72 |
| Tabel 12. Kritik dan Saran dari Ahli Media Tahap II..... | 73 |
| Tabel 13. Hasil Data Penilaian Ahli Media Tahap II..... | 73 |
| Tabel 14. Data Skor Rata-Rata Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil | 75 |
| Tabel 15. Data Skor Keseluruhan Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil | 76 |
| Tabel 16. Komentar dan Saran dari Uji Coba Kelompok Kecil | 76 |
| Tabel 17. Distribusi Frekuensi Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil | 77 |
| Tabel 18. Data Skor Rata-Rata Penilaian Uji Coba Lapangan | 79 |
| Tabel 19. Data Skor Keseluruhan Penilaian Uji Coba Lapangan | 80 |
| Tabel 20. Komentar dan Saran dari Uji Coba Lapangan | 80 |
| Tabel 21. Distribusi Frekuensi Penilaian Uji Coba Lapangan | 81 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 1. Gerak <i>Handspring</i> | 17 |
| Gambar 2. Alat Meja Lompat | 24 |
| Gambar 3. Produk Media Pembelajaran | 42 |
| Gambar 4. Modifikasi Rencana Design Penelitian | 47 |
| Gambar 5. Langkah-langkah penggunaan metode <i>research and development</i> | 50 |
| Gambar 6. Tampilan Produk Sebelum Revisi Sumber Gambar | 82 |
| Gambar 7. Tampilan Produk Setelah Revisi Sumber Gambar..... | 82 |
| Gambar 8. Tampilan Produk Setelah Revisi Daftar Gambar | 83 |
| Gambar 9. Tampilan Produk Sebelum Revisi Cover Buku | 83 |
| Gambar 10. Tampilan Produk Setelah Revisi Cover Buku..... | 84 |
| Gambar 11. Tampilan Awal Produk Video Pelatihan..... | 84 |
| Gambar 12. Tampilan Bentuk Latihan Produk Video Pelatihan..... | 85 |
| Gambar 13. Tampilan Produk Cover Buku Panduan..... | 85 |
| Gambar 14. Tampilan Daftar Isi Buku Panduan | 86 |
| Gambar 15. Tampilan Materi Pada Buku Panduan..... | 86 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|----------------|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... | 98 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian | 99 |
| Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Materi | 100 |
| Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Media..... | 101 |
| Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi | 102 |
| Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli Media..... | 103 |
| Lampiran 7. Surat Kesanggupan Ahli Materi | 104 |
| Lampiran 8. Surat Kesanggupan Ahli Media..... | 105 |
| Lampiran 9. Instrumen Penilaian Ahli Materi Tahap I..... | 106 |
| Lampiran 10. Instrumen Penilaian Ahli Materi Tahap II..... | 109 |
| Lampiran 11. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap I | 112 |
| Lampiran 12. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap II..... | 115 |
| Lampiran 13. Surat Pernyataan Validasi Ahli Materi | 118 |
| Lampiran 14. Surat Pernyataan Validasi Ahli Media | 119 |
| Lampiran 15. Lembar Konsultasi Bimbingan..... | 120 |
| Lampiran 16. Angket Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil | 121 |
| Lampiran 17. Angket Penilaian Uji Coba Lapangan | 124 |
| Lampiran 18. Daftar Nama Responden Uji Coba Kelompok Kecil | 127 |
| Lampiran 19. Daftar Nama Responden Uji Coba Lapangan | 128 |
| Lampiran 20. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil..... | 129 |
| Lampiran 21. Dokumentasi Uji Coba Lapangan | 130 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Menurut Muhajir (2006:70) Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), “*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymnastiek* 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. Di Internasional senam artistik berada di bawah naungan *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* dan di Indonesia berada di bawah naungan Pengurus Besar Persatuan Senam Indonesia (PB PERSANI).

Menurut Agus Mahendra (2001:12-13), mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menambahkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Peter H. Werner 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 kontrol tubuh.

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 (*Vaulting Table*)
2. Senam Artistik Putri (*women artistic gymnastics*), terdiri dari empat alat yaitu:
 - a. Meja Lompat (*Vaulting Table*)
 - b. Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
 - c. Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
 - d. Lantai (*Floor Exercise*)

Menurut Agus Margono (2009:79) senam lantai merupakan cabang olahraga yang menggabungkan aspek akrobatik, *tumbling* dan keindahan. Dalam kejuaraan senam lantai, pesenam melakukan sebuah rangkaian dengan waktu yang cukup singkat yaitu antara 70 detik untuk pesenam putra dan 90 detik untuk pesenam putri. Semua hal mengenai senam lantai diatur dalam *code of point* yang setiap 4 tahun disesuaikan atau diperbarui mengikuti perkembangan jaman.

Menurut Agus Margono (2009:83) teknik gerak dasar dalam senam lantai harus dikenalkan dan dilatihkan sedini mungkin. Senam lantai sangat memerlukan

faktor kelenturan dan kelentukan, maka dari itu senam lantai harus dikenalkan untuk mempersiapkan otot dan sendi yang lebih lentur. Kreatifitas pelatih sangat diperlukan untuk proses latihan pada atletnya. Maka dari itu, pelatih perlu mengetahui media pembelajaran yang tepat diberikan kepada atlet. Pentingnya media pembelajaran bagi atlet agar dapat menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, mempermudah pelatih menyampaikan teknik gerak dasar yang akan dilatihkan, agar atlet tertarik dan menyukai cabang olahraga senam lantai, menimbulkan motivasi bagi atlet agar dapat menguasai teknik gerak dasar maupun teknik gerak lanjutan dengan baik.

Dalam proses pembelajaran kehadiran media pembelajaran mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Media dapat membantu pelatih menyampaikan materi pelajaran yang sulit diterangkan dengan kata-kata atau kalimat tertentu. Bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkritkan dengan kehadiran media. Dengan demikian atlet lebih mudah mencerna dan memahami bahan dari bantuan media.

Menurut Azhar Arsyad (2010:15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi rangsangan belajar dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi pelajaran pada saat itu. Selain

membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pembelajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data yang menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data dan memadatkan informasi.

Dalam pembelajaran senam artistik adanya media pembelajaran mampu membantu proses berlatih dan melatih secara menyenangkan dan mengenai sasaran. Menurut Gagne & Brings yang dikutip Imam Mu'adin (2009: 4) menyatakan bahwa: *“Teachers, as well as teams of instructional designers, may carry out a comprehensive design of instructional which depends upon the selection of media”*. Guru sebagai tim penyusun pembelajaran harus tepat dalam memilih media yang tepat dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Pengamatan proses melatih di daerah Yogyakarta menunjukkan bahwa tidak semua pelatih senam artistik melibatkan media pembelajaran sebagai alat yang dapat membantu mengefektifkan proses penyampaian pesan kepada atlet. Selain hal tersebut media pembelajaran yang berupa video dan buku dalam olahraga senam artistik khususnya gerak *handspring* pada alat meja lompat yang menggunakan bahasa Indonesia masih sangat sedikit sehingga kurangnya referensi yang dapat digunakan pelatih.

Dari berbagai penjelasan latar belakang di atas, alasan penelitian yaitu masih kurangnya media pembelajaran untuk atlet khususnya materi teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Dari berbagai observasi yang dilakukan peneliti di daerah Yogyakarta mulai dari latihan sehari-hari sampai adanya kejuaraan masih terdapat beberapa atlet senam artistik yang belum mampu melakukan gerak *handspring* pada alat meja lompat dengan baik. Maka dari itu peneliti ingin

mengembangkan media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat, dengan subyek/ responden atlet dan pelatih pada klub senam selabora FIK UNY di dalam penelitian ini.

Berdasarkan proses observasi yang diamati oleh peneliti yaitu terdapat beberapa pelatih masih menyampaikan materi dengan metode ceramah, sehingga jika atlet tidak konsentrasi dalam proses pembelajaran maka atlet tidak dapat menangkap dan menyerap penjelasan dari pelatih, sehingga atlet tersebut tidak menguasai teknik yang sedang dilatihkan. Selain itu dengan pembelajaran hanya menggunakan metode ceramah atlet kurang memahami gerak dasar senam artistik khususnya gerak *handspring*. Jika pelatih tidak kreatif membuat pembelajaran menyebabkan motivasi belajar berkurang dan berdampak pada menurunnya hasil belajar.

Pengembangan media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat diharapkan dapat mempermudah pelatih memberikan pembelajaran yang menyenangkan bagi atlet, karena produk dari pengembangan ini terdapat video pelatihan serta buku panduan. Video pelatihan gerak *handspring* pada alat meja lompat berisi tahap-tahap latihan yang disajikan nama gerak serta contoh gerakannya yang bisa diakses melalui youtube. Sedangkan buku panduan sebagai pelengkap media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat yang berisi pengertian dan gambar dari setiap gerakan.

Pengembangan media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat diharapkan dapat diterima dengan baik bagi para pelatih senam artistik khususnya di Yogyakarta. Media pembelajaran diharapkan dapat membantu

mengatasi permasalahan dalam pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat. Pengembangan media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat berupa video pelatihan dimana atlet dapat melihat dan mencontoh sehingga ketika pelatih menjelaskan akan dipahami dengan mudah oleh atlet karena dapat melihat video pelatihan secara langsung serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan bagi atlet maupun pelatih.

Sedangkan buku panduan dapat menjadi pedoman pelatih untuk memahami setiap gerakan yang nantinya akan diterapkan saat melatih. Selain itu buku panduan juga bisa dimanfaatkan atlet untuk belajar karena didalamnya dilengkapi dengan pengertian olahraga senam dan jenis-jenis dari olahraga senam seperti senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampoline dan senam umum. Maka dari itu secara praktek dan teori atlet dapat menguasai materi yang disampaikan pelatih sehingga media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat dapat membantu permasalahan pelatih dalam melatih serta dipergunakan dengan baik dan benar.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengembangkan dan menambah sumber pengetahuan serta informasi mengenai latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat berupa video pelatihan dan buku panduan. Media pembelajaran berisi bentuk latihan untuk menguasai gerak *handspring* pada alat meja lompat dengan *layout* dan bahasa yang mudah dipahami. Oleh karena itu perlu diadakan sebuah penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan produk tersebut yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”

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. Sebagian pelatih masih menyampaikan materi dengan metode ceramah.
2. Masih banyaknya pelatih yang belum menguasai dan menggunakan media pembelajaran dalam proses melatih.
3. Perlunya pengembangan media pembelajaran teknik gerak senam artistik yang mampu memperjelas penyampaian materi pada proses pembelajaran termasuk teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat.
4. Sedikitnya referensi video dan buku media pembelajaran teknik gerak senam artistik yang menggunakan bahasa Indonesia.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah maka pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan penelitian yang akan dilakukan. Agar masalah dalam penelitian ini tidak menjadi luas, permasalahan dibatasi pada pengembangan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat yang berupa video pelatihan dan buku panduan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara pengembangan video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat?

2. Bagaimana hasil pengembangan video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk menghasilkan sebuah produk video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat dan menentukan kelayakan produk yang dapat dipergunakan oleh pelatih, atlet, maupun guru olahraga.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini mempunyai spesifikasi sebagai berikut:

1. Media pembelajaran berupa video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.
2. Video pelatihan terdapat contoh cara melakukan, dan cara membantu atau menyertai tahap tahap latihan *handspring* pada alat meja lompat.
3. Video pelatihan dilengkapi dengan buku panduan dan dikemas secara menarik untuk mempelajari gerak *handspring* pada alat meja lompat.
4. Produk ini sebagai media pembelajaran pada senam artistik khususnya gerak *handspring* pada alat meja lompat.
5. Produk video pelatihan dan buku panduan merupakan bahan media pembelajaran yang dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam melatih karena didalamnya terdapat tahap-tahap latihan agar atlet dapat melakukan *handspring* pada alat meja lompat dengan baik dan benar.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian pengembangan media pembelajaran senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet, pelatih atau guru dan klub.

Adapun pentingnya pengembangan tersebut adalah:

1. Bagi atlet
 - a. Meningkatkan motivasi dan minat atlet terhadap cabang olahraga senam artistik sehingga dapat meningkatkan prestasinya.
 - b. Meningkatkan pemahaman konsep pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat untuk diterapkan agar menghasilkan gerak yang sempurna.
2. Bagi pelatih
 - a. Meningkatkan kreatifitas dan pemberdayaan pelatih dalam pembelajaran senam artistik, sehingga pelatih tidak mengandalkan mengajar dengan metode deskripsi dan tanya jawab.
 - b. Memotivasi pelatih untuk menggunakan media pembelajaran, agar proses belajar lebih menarik dan tidak membosankan.
3. Bagi klub
 - a. Meningkatkan kualitas pembelajaran dan latihan di tempat berlatih.
 - b. Memotivasi, meningkatkan dan menggunakan media dalam penyampaian materi pembelajaran dan latihan.

4. Bagi peneliti
 - a. Sebagai acuan dalam pengembangan produk yang lebih baik dan sempurna.
 - b. Sebagai sarana untuk mengembangkan ide dan kreativitas penulis dan juga untuk mengembangkan keterampilan dalam menulis.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Senam

a. Pengertian Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal banyak orang sejak dulu. Jika melihat sejarah perkembangan senam ternyata belum diketahui sejak kapan senam itu berada namun sebagai patokan menurut Hidayat dalam Atmaja (2008:17) mengatakan “senam dalam arti yang sebenarnya baru berkembang pada abad ke-18, akan tetapi unsur-unsur senam dalam bentuk latihan akrobatik, latihan pernapasan dan latihan penyembuhan sudah ada sejak zaman kebudayaan kuno”. Dengan pernyataan ini jelas sudah senam ini memang sudah dikenal sejak lama diperkirakan sejak abad ke-18 atau bahkan lebih awal lagi.

Menurut Agus Mahendra (2001:12-13), mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menambahkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Peter H. Werner 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 kontrol tubuh.

Berdasarkan definisi diatas dapat dipahami bahwa senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu serta dirancang untuk mengembangkan kekuatan dan koordinasi. Senam menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

b. Jenis Senam

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gimnastique*) dalam Mahendra (1999:11) membagi senam menjadi 6 kelompok yaitu :

1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik Putra:

- 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 (*Vaulting Table*)

Artistik Putri:

a) Meja Lompat (*Table Vaulting*)

b) Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)

c) Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)

d) Lantai (*Floor Exercise*)

2) Senam Ritmik Sportif (*Sportif Rhythmic Gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistik, menjadi ciri senam ritmik sportif.

3) Senam Akrobatik (*Acrobatic Gymnastics*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaranya harus mendarat ditempat-tempat yang sulit.

4) Senam Aerobik Sport (*Sports Aerobic*)

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas diperbandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.

5) Senam Trampoline (*Trampolinning*)

Senam trampoline adalah pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline. Trampoline adalah sejenis

alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi terbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

6) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah sejenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

2. Hakikat Senam Artistik

a. Pengertian Senam Artistik

Senam Artistik adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan.

Menurut Sapto Adi (2018:19), mendefinisikan senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, pada umumnya senam ini mengutamakan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif dinamis dan terkontrol yang akan menghasilkan gerakan yang indah dan mengejutkan bagi semua yang melihat. Dengan kemudahan yang luar biasa, mereka mampu melakukan kombinasi gerak yang paling sulit satu per satu; unsur kekuatan yang luar biasa bergantian

dengan rotasi cepat dan dinamis serta jungkir balik yang dikombinasikan untuk melakukan latihan dan kerja keras yang sempurna.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa senam artistik adalah aktivitas fisik yang mampu melakukan koordinasi beberapa gerakan akrobatik untuk menghasilkan efek artistik dari gerakan yang dilakukan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

b. Jenis Senam Artistik

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut; artistik putra ada 6 alat yaitu lantai (*floor exercise*), kuda lompat (*vaulting horse*), gelang-gelang (*rings*), kuda pelana (*pommel horse*), palang sejajar (*parallel bars*) dan palang tunggal (*horizontal bar*). Sedangkan artistik putri ada 4 alat yaitu lantai (*floor exercise*), kuda lompat (*vaulting horse*), palang bertingkat (*uneven bars*) dan balok keseimbangan (*balance beam*), (Agus Mahendra,1999:11-12).

Pesenam putra maupun putri melakukan pertandingan pada alat lantai (*floor exercise*), dimana pada alat ini sering disebut senam lantai. Menurut Sapto Adi (2018:11), senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan

atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Salah satu gerakan yang ada pada senam lantai yaitu *handspring*. *Handspring* merupakan salah satu unsur gerak yang terdapat dalam senam lantai, karena itu merupakan materi gerak artistik dengan berbagai variasi gerak yang perlu diberikan sejak pesenam usia dini dengan tujuan pesenam dapat melakukan *handspring* dengan baik, juga memberikan pembelajaran dari aspek mental yaitu keberanian. Karena dalam *handspring* terdapat rangkaian gerak senam lantai yang perlu dikuasain guna menunjang gerakan *handspring* tersebut.

3. Hakikat *Handspring*

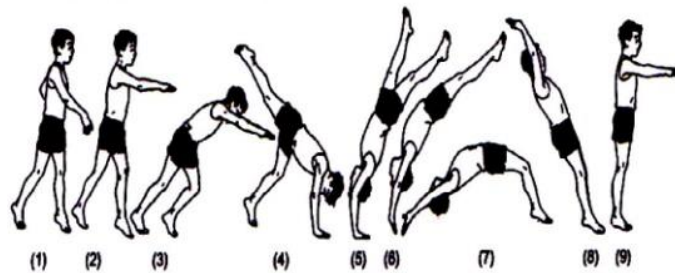
a. Pengertian *Handspring*

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.

Menurut Sapto Adi (2018:46) *Handspring* adalah gerakan yang diawali dengan melangkah atau berlari ke depan dan dilanjutkan dengan menumpu dengan kedua telapak tangan dan lengan lurus. Gerakan selanjutnya diikuti oleh badan dan kedua kaki lurus. Gerakan selanjutnya

adalah tangan, lengan, badan dan kaki membentuk gerakan seperti busur dan siap untuk melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan. Dan diakhiri dengan posisi berdiri.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *handspring* adalah suatu gerakan yang terdapat dalam senam lantai yang merupakan materi gerak dari senam artistik yang gerakannya dilakukan dengan sikap berdiri tegak, kemudian melakukan tolakan pada kedua kaki lalu kedua tangan menumpu, terjadi layangan lalu mendarat dengan kedua kaki.



Gambar 1. Gerak *Handspring* (Muhajir, 2004: 156).

b. Cara Melakukan *Handspring*

Menurut Biasworo Adisuyanto Aka (2009:111), Cara melakukan gerak *handspring* dengan beberapa teknik sebagai berikut:

- 1) Posisi berdiri badan lurus mulai dari tangan, bahu, pinggul, sampai dengan ujung kaki dalam satu garis lurus, sikap kedua tangan diatas;
- 2) Langkahkan kaki kiri kedepan, bersamaan dengan ayunankan kedua tangan hingga kebelakang badan;
- 3) Ayun kedua tangan hingga keatas, bersamaan dengan kaki melompat hingga badan melayang dan kedua kaki rapat ujung kaki lurus;

- 4) Ketika posisi kaki akan menyentuh dasar lantai, pisahkan kedua kaki dengan posisi kaki kiri ke arah depan;
- 5) Posisi badan dicondongkan ke depan ketika kaki kanan menyentuh dasar lantai, kaki kiri ditekuk sesuai dengan arah condong badan. Posisi kedua tangan tetap lurus ke depan dan arah pandangan mengarah ke ujung telapak tangan;
- 6) Arahkan kedua tangan hingga menyentuh dasar lantai, ayunkan kaki kanan secara kuat kemudian diikuti oleh kaki kiri dan bertemu kedua kaki pada posisi di atas. Saat kedua tangan menyentuh dasar lantai, dorong bahu secara kuat sehingga menghasilkan tolakan badan ke atas;
- 7) Saat melayang, posisi tangan dan kedua lutut serta ujung kaki tetap dalam keadaan lurus, posisi badan sedikit lenting;
- 8) Kondisi lentingan badan tetap dipertahankan sampai mendarat lalu kedua kaki menumpu dengan kuat.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Handspring*

Faktor yang mempengaruhi kemampuan *handspring* dalam senam artistik yaitu kemampuan fisik diantaranya; power otot lengan, kelentukan, dan kekuatan otot punggung yang mempengaruhi pesenam dalam melakukan gerak *handspring*. Maka power otot lengan, kelentukan, dan kekuatan otot punggung yang baik merupakan suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi pesenam dalam latihan *handspring* pada senam artistik.

1) Power Otot Lengan

Power adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dan kecepatan otot dalam waktu yang relatif singkat. Power merupakan perpaduan dua unsur komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan dalam hal ini kekuatan dan kecepatan otot. Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan dan kecepatan otot yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan eksplosif dalam waktu yang sesingkat mungkin. Power pada otot lengan sangat berpengaruh pada gerak *handspring* karena pada posisi tumpuan kedua tangan yang bekerja secara maksimal sampai proses tolakan untuk kembali berdiri.

2) Kelentukan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas (Mochamad Sajoto, 1995: 9). Jadi kelentukan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kelentukan juga ditentukan elastisitas tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen. Semakin baik tingkat fleksibilitas pesenam semakin mudah melakukan gerak *handspring* karena gerak sendi mempunyai ruang yang luas.

3) Kekuatan Otot Punggung

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskular untuk mengatasi tahanan beban luar dan

beban dalam (Endang Rini Sukamti, 2017:51). Kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan tenaga secara maksimal dalam melawan beban atau tahanan. Tenaga tersebut dihasilkan oleh kontraksi otot atau sekelompok otot dalam mengatasi tahanan. Kekuatan otot punggung berperan penting dalam gerak *handspring* yang berfungsi untuk menahan beban pada saat proses gerak berlangsung dengan kekuatan otot punggung yang baik akan menghasilkan gerak *handspring* yang sempurna.

d. Macam-Macam *Handspring*

1) *Handspring* Pada Alat Lantai

Handspring yang dilakukan di lantai atau matras tanpa ada alat yang harus dilewati. Pada dasarnya pesenam harus mampu untuk melakukan gerak *handspring* di alat lantai sebelum melanjutkan melakukan pada alat meja lompat. *Handspring* dilantai sering digunakan sebagai latihan utama sebelum menuju di alat (sebelum keterampilan utama yang kompleks), penekanan utama dari latihan *handspring* adalah menciptakan efisien dan rotasi tubuh yang kuat dari pada ketinggian dan penerbangan dari *handspring* itu sendiri.

2) *Handspring* Pada Alat Meja Lompat

Handspring yang dilakukan di alat meja lompat menggunakan papan tolak sebagai titik tumpu kedua kaki untuk menolak dan posisi kedua tangan menumpu di alat meja lalu mendarat dimatras. *Handspring* yang baik harus memiliki tubuh cepat berbalik dengan kuat

dan mendorong kaki ke atas. Tolakan dari kedua kaki yang menumpu dari papan tolak harus sangat cepat dengan kekuatan dari seluruh tubuh. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengajarkan teknik tolakan yang baik untuk mendapatkan gerakan *handspring* yang baik pada alat meja lompat.

e. Cara Melatih *Handspring*

Terdapat berbagai cara untuk melatih *handspring* seperti ilustrasi yang disampaikan oleh Mas Watanabe dan Steve Whitlock (1997 Vo17 No2) bahwa gerak *handspring* didukung oleh beberapa teknik baik *handspring* pada alat lantai maupun *handspring* pada meja lompat. Salah satu aspek teknis penting dan kritis dari *handspring* adalah kemampuan memanfaatkan kekuatan, kecepatan lari penuh dan rotasi tubuh saat lepas landas tanpa rotasi yang berlebihan. Tahap-tahap cara melatih *handspring* diantaranya:

1) Persiapan Fisik

a) Badan siap pada posisi berongga dan melengkung pada bagian tengah serta tubuh harus kuat untuk lepas landas.

b) *Handstand*

Pesenam harus bisa melakukan *handstand* dengan tubuh yang panjang dan kencang. Posisi tubuh yang kencang saat *handstand* sangat penting untuk tolakan.

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.

c) Mengangkat dan Mendorong Bahu

Pelatih memegang kaki pesenam dalam posisi push up di lantai, lalu pesenam mendorong kedua tangan secara bersamaan dengan penekanan pada bahu.

2) Latihan Kaki

Latihan kaki yang bisa dilakukan pesenam untuk mengembangkan kekuatan kaki, yaitu dengan lari lebih cepat dan juga untuk mendarat *handspring* yang lebih kuat yaitu:

- a) Variasi lari; lari naik turun tangga, lari menanjak, lari dengan beban berat.
- b) Melompat jongkok; jongkok satu kaki, jongkok kedua kaki bersamaan.
- c) Pliometrik; melompat satu kaki, melompat dua kaki, melompat di udara, melompat diatas box.

f. Analisis Gerak *Handspring*

Gerak *handspring* berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara horisontal ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai. Dibutuhkan pandangan yang fokus kedepan selama *handspring*. Salah satu komponen dasar dalam *handspring* adalah power otot lengan. Meningkatnya power otot lengan akan menyebabkan koordinasi kerja

neuromuskuler menjadi lebih baik. Kemampuan *handspring* dalam senam artistik pada hakekatnya merupakan penampilan power dari otot lengan, keadaan power otot lengan dalam hal ini sangat tergantung pada kemampuan seorang pesenam untuk memperhitungkan dan membina kondisi fisiknya dengan cara yang kuat dan cepat melalui gerakan *handspring*.

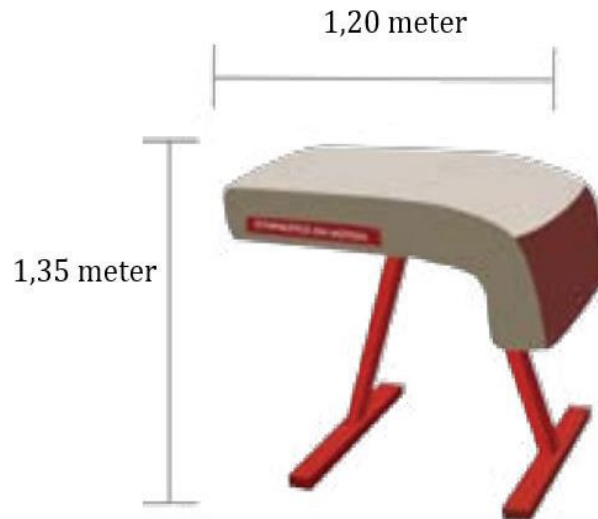
4. Hakikat Meja Lompat

a. Pengertian Meja Lompat

Menurut PB Persani meja lompat adalah alat yang digunakan untuk pertandingan senam artistik putra dan putri yang dilakukan terhadap satu gerakan tunggal yang ditampilkan secara singkat dan cepat. Pesenam akan melakukan lari cepat di jalur yang disediakan, dengan panjang maksimal 25 meter, sebelum melompat dan menumpu ke papan tolak. Dengan memanfaatkan tolakan dari papan tolak, pesenam mengarahkan tangannya ke meja lompat.

Posisi tubuh dijaga sementara melakukan tolakan (blok dari meja lompat hanya memanfaatkan pergerakan bahu) dengan alat meja lompat. Pesenam kemudian melakukan rotasi tubuhnya sendiri kemudian melakukan pendaratan dengan posisi tubuh tegap di sisi lain dari meja lompat. Salah satu gerakan yang dilakukan pada alat meja lompat yaitu *handspring*. Gerak *handspring* merupakan awal gerak yang dapat dilatihkan kepada pesenam pemula maka dari itu pelatih harus mampu membuat

atletnya mampu melakukan *handspring* di alat meja lompat karena untuk menunjang gerakan yang lebih sulit lainnya.



Gambar 2. Alat Meja Lompat
(Ch. Fajar Sriwahyuniati, dkk. 2019:6)

b. Peraturan dan Ketentuan

Menurut Agus Mahendra pada perwasitan senam artistik, pada alat meja lompat terdapat ketentuan yang berbeda yaitu untuk pesenam artistik putra ukuran panjang 1,60m dan tinggi 1,35m. Sedangkan untuk artistik putri ukuran panjang 1,60m tinggi 1,20m. Biasanya ketentuan tinggi meja lompat untuk atlet junior bisa menyesuaikan tinggi atlet kalau dirasa belum mampu mencapai tinggi yang ditetapkan, namun peraturan tersebut biasanya hanya dilakukan dipertandingan daerah.

Ketentuan dalam alat meja lompat yaitu semua lompatan harus dilakukan dengan bertumpu pada badan meja lompat dengan kedua tangan serta harus berakhir dengan suatu pendaratan pada posisi berdiri dengan kedua kaki, dengan membelakangi atau menghadap meja. Ketika

melakukan gerak *handspring* pada alat meja lompat pesenam akan bertumpu dengan kedua tangan dan posisinya membelakangi meja lompat dengan mendarat pada kedua kaki.

Panjang lari awalan untuk melakukan gerak pada alat meja lompat yaitu maksimum 25 meter, sehingga jika dilakukan melebihi batas tersebut akan dikenakan pemotongan nilai. Jarak papan tolak dari meja disesuaikan dengan kemampuan dan kebiasaan pesenam. Pada pertandingan alat meja lompat, lompatan dilakukan dua kali berturut-turut dengan ketentuan nilai akhir dihasilkan dengan cara dirata-ratakan atau diambil nilai yang terbaik. Penilaian dimulai ketika pesenam menyentuh papan tolak dengan kedua kakinya. Demikian lari awalan dimulai, pesenam tidak diperbolehkan mengulang awalan tersebut, tanpa alasan atau gangguan dari luar dirinya sendiri.

Pelaksanaan dan tahapan lompatan pada alat meja lompat yaitu sebagai bahan pertimbangan dan pengetahuan, perlu diuraikan bahwa peristiwa lompatan pada alat meja lompat, apapun jenis lompatannya, selalu terdiri dari tujuh peristiwa, yaitu: lari awalan, *hurdle* (transisi dari lari ke menolak pada papan tolak), tolakan kaki, layangan pertama, tolakan tangan, layangan kedua, dan pendaratan.

c. Penilaian

Menurut Agus Mahendra pada perwasitan senam artistik, penilaian pada alat meja lompat didasarkan pada empat fase pelaksanaan lompatan yang dilakukan pesenam, yaitu: layangan pertama, layangan kedua,

pelaksanaan atau sikap tubuh selama di udara, dan pendaratan. Untuk gerakan *handspring* layangan pertama diawali dengan tolakan dari papan tolak lalu layangan kedua dilanjutkan untuk menumpu kedua tangan pada meja lompat dan dilanjutkan dengan tolakan, pelaksanaan proses dari layangan serta tolakan pesenam ketika diatas meja lompat, dan pendaratan yaitu posisi *handspring* dimana kedua kaki menumpu lalu dengan posisi membelakangi alat meja lompat.

5. Hakikat Pengembangan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 18 Tahun 2002, yaitu pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan dan telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan serta teknologi yang telah ada, dan atau menghasilkan suatu teknologi baru. Pengembangan secara umum berarti pola pertumbuhan, perubahan secara perlahan (*evolution*) dan perubahan secara bertahap.

Pengembangan menurut Farida Nursyahidah (2012: 2), merupakan proses penerjemahan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik yang berkaitan dengan desain belajar sistematis, pengembangan dan evaluasi memproses dengan maksud menetapkan dasar empiris untuk mengkreasikan produk pembelajaran dan non pembelajaran yang baru atau model peningkatan pengembangan yang sudah ada untuk dapat 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 produk tersebut.

Pada hakikatnya pengembangan menurut Iskandar Wiryokusuma, 2011 adalah: Upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri (Iskandar Wiryokusumo, 2011).

Menurut Sugiyono (2003:333) metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat 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.

Menurut Sujadi (2003:164) Penelitian dan Pengembangan atau *Research and Development (R&D)* adalah “suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru, atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan”. Produk tersebut tidak selalu berbentuk benda atau perangkat keras (*hardware*), seperti buku, modul, alat

bantu pembelajaran di kelas atau di laboratorium, tetapi bisa juga perangkat lunak (*software*), seperti program komputer untuk pengolahan data, pembelajaran di kelas, perpustakaan atau laboratorium, ataupun model-model pendidikan, pembelajaran, pelatihan, bimbingan, evaluasi, sistem manajemen, dan lain-lain.

Berdasarkan definisi di atas, dapat dipahami bahwa penelitian pengembangan adalah suatu langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada dan menguji keefektifannya, serta bersifat longitudinal atau bertahap. Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar, terencana, terarah untuk membuat atau memperbaiki, sehingga menjadi produk yang semakin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas sebagai upaya untuk menciptakan mutu yang lebih baik.

6. Hakikat Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Media merupakan salah satu bentuk alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan dan memudahkan kinerja. Tuntutan terhadap kemajuan teknologi mengharuskan adanya pengembangan. Inovasi terhadap suatu media selalu dilakukan guna mendapatkan kualitas yang lebih baik.

Menurut Gerlach & Ely (1971) dalam Azhar Arsyad (2010:3), mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, ketrampilan, atau sikap. Dalam

pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar diartikan sebagai alat-alat garafis, fotografis, atau elektronis yang digunakan untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Menurut Azhar Arsyad (2010: 4), secara *implicit* mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara lain buku, *tape recorder*, kaset, *video camera*, *video recorder*, *slide* (gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer.

Dalam suatu proses pembelajaran dan latihan media pembelajaran merupakan suatu unsur yang sangat penting. Menurut Azhar Arsyad (2010:15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

b. Jenis Media Pembelajaran

Terdapat beberapa jenis media pembelajaran apabila dilihat dari segi perkembangan teknologi. Seperti yang diungkapkan oleh Azhar Arsyad (2010:33-35) dibagi dalam dua kategori luas yaitu pilihan media tradisional dan pilihan media teknologi mutakhir.

- 1) Pilihan Media Tradisional:
 - a) Visual diam yang diproyeksikan
 - Proyeksi *opaque* (tak-tembus pandang)
 - Proyeksi *overhead*
 - *Slides*
 - *Filmstrips*
 - b) Visual yang tak diproyeksikan
 - Gambar, Poster
 - Foto
 - *Charts*, Grafik, Diagram
 - Pameran, Papan info, Papan-bulu

- c) Audio
 - Rekaman piringan
 - Pita kaset, *Reel, Cartridge*
- d) Penyajian Multimedia
 - Slide plus suara (tape)
 - *Multi-image*
- e) Visual dinamis yang diproyeksikan
 - Film
 - Televisi
 - Video
- f) Cetak
 - Buku tulis
 - Modul, Teks terprogram
 - *Workbook*
 - Majalah ilmiah, berkala
 - Lembaran lepas (*hand-out*)
- g) Permainan
 - Teka-teki
 - Simulasi
 - Permainan papan
- h) Realita
 - Model
 - Manipulatif (peta, boneka)
- 2) Pilihan Media Teknologi Mutakhir
 - a) Media berbasis telekomunikasi
 - Telekonferen
 - Kuliah jarak jauh
 - b) Media berbasis microprosesor
 - Computer-assisten instruction
 - Permainan computer
 - Sistem tutor intelijen
 - Interaktif
 - *Hypermedia*
 - *Compact (video) disk*

c. Manfaat Media Pembelajaran

Dalam pernyataan di atas media pembelajaran sangat memberikan manfaat dalam proses pembelajaran. Seperti yang diungkapkan oleh Sudjana & Rivai yang dikutip dalam Azhar Arsyad (2010: 24-25). Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa yaitu:

- 1) Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
- 2) Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya 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 aktivitas lain seperti, mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan menerapkan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka media pembelajaran senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat termasuk media pembelajaran visual dinamis yang disertai dengan media cetak. Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan sebuah informasi antara sumber informasi dan penerima informasi.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah sebuah media penyampaian informasi menggunakan video dan disertai dengan buku panduan yang digunakan sebagai sumber informasi mengenai gerak *handspring* pada alat meja lompat cabang olahraga senam artistik.

7. Hakikat Video

a. Pengertian Video

Menurut Amir Fatah (2008:4), menjelaskan bahwa video merupakan sajian gambar dan suara yang ditangkap oleh sebuah kamera, yang kemudian disusun ke dalam urutan frame untuk dibaca dalam satuan detik.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa video adalah potongan gambar dan suara yang disusun menjadi satu bingkai yang dapat dilihat dalam satuan detik.

Karakteristik media video pembelajaran menurut Azhar Arsyad (2004:37-52) adalah sebagai berikut :

- 1) Dapat disimpan dan digunakan berulang kali.
- 2) Harus memiliki teknik khusus, untuk pengaturan urutan baik dalam hal penyajian maupun penyimpanan.
- 3) Pengoperasiannya relatif mudah.
- 4) Dapat menyajikan peristiwa masa lalu atau peristiwa di tempat lain.

Berdasarkan beberapa karakteristik diatas maka dapat disimpulkan bahwa video dapat disimpan dan digunakan berulang kali dan pengoperasiannya mudah sehingga dapat untuk menampilkan peristiwa-peristiwa baik sekarang maupun masa lalu.

b. Kelebihan dan Kekurangan

Menurut Hujair AH Sanaky (2013: 123), media video dan VCD yang digunakan sebagai media pembelajaran juga memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut :

- 1) Kelebihan Media Video dan VCD :
 - a) Menyajikan obyek belajar secara konkret atau pesan pembelajaran secara realistik, sehingga sangat baik untuk menambah pengalaman belajar.

- b) Sifatnya yang audio visual, sehingga memiliki daya tarik tersendiri dan dapat menjadi pemicu atau memotivasi pembelajar untuk belajar.
 - c) Sangat baik untuk mencapai tujuan pembelajaran psikomotorik.
 - d) Dapat mengurangi kejenuhan belajar, terutama jika dikombinasikan dengan teknik secara ceramah dan diskusi persoalan yang ditayangkan.
 - e) Menambah daya tahan ingatan atau retensi tentang objek belajar yang dipelajari pembelajar.
 - f) Portable dan mudah didistribusikan
- 2) Kelemahan Media Video dan VCD
- a) Pengadaannya memerlukan biaya mahal
 - b) Tergantung pada energi listrik sehingga tidak dapat dihidupkan disegala tempat
 - c) Sifat komunikasi searah, sehingga tidak dapat memberi peluang untuk terjadinya umpan balik.
 - d) Mudah tergoda untuk menayangkan kaset VCD yang bersifat hiburan, sehingga suasana belajar akan terganggu.

Menurut Daryanto (2011:79), mengemukakan beberapa kelebihan dan kekurangan video, yaitu :

1) Kelebihan :

- a) Video menambah suatu dimensi baru didalam pembelajaran, video menyajikan gambar bergerak di samping suara yang menyertainya.
- b) Video dapat menampilkan suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata.

2) Kekurangan :

- a) *Opposition* pengambilan yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan penonton dalam menafsirkan gambar yang dilihatnya.
- b) Materi pendukung video membutuhkan alat proyeksi untuk dapat menampilkan gambar yang ada di dalamnya.
- c) Budget, untuk membuat video membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kelebihan dan kekurangan video adalah sebagai berikut :

1) Kelebihan :

- a) Menyajikan gambar bergerak secara nyata yang disertai suara.
- b) Bersifat audio visual.
- c) Dapat mengurangi kejenuhan belajar.
- d) Memperkuat dan mempertajam daya ingat.

2) Kekurangan :

- a) Sifat komunikasi searah sehingga tidak bisa menyampaikan pertanyaan.
- b) Biayanya cukup mahal.
- c) Membutuhkan energi listrik.
- d) Pemasangan dan peralatan yang cukup rumit

8. Hakikat Buku Panduan

a. Pengertian dan Karakteristik Buku Panduan

Anderson dalam Sudirman, dkk: 1996, Oemar Hamalik, 1994; Marsono, dkk : 1986 yang dikutip dalam Maryam Rahim (2011: 16), mendefinisikan 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 gerak *handspring* pada alat meja lompat 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 gerak *handspring* pada alat meja lompat ini adalah buku ilmiah populer sebagai panduan dari video pelatihan yang berisikan model latihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.

b. Penyusunan Buku

Berikut beberapa langkah yang mudah dalam penulisan sebuah buku. Berikut adalah 10 langkah dalam membuat buku (<https://arinvsfayra.wordpress.com>):

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 *lay-out* 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 (dengan adanya perpaduan warna, pengaplikasian animasi dsb) akan merangsang indera pelihat agar tidak bosan saat membaca buku tersebut. Dengan demikian, isi pun akan mudah tersampaikan.

Hal lain yang harus diperhatikan adalah desain *cover*. Jilid buu, harus dirancang mewakili informasi yang terkandung dari isi buku tersebut. *Cover* yang menarik dapat menumbuhkan minat untuk mengetahui lebih lanjut apa yang disampaikan dalam isi.

10) Penjilidan

Setelah penyusunan buku telah selesai, maka buku pun siap dijilid. Telah banyak tempat yang memberikan jasa penjilidan sehingga Anda dapat menggunakan jasa tersebut, misalnya di tempat foto kopi atau percetakan.

B. Penelitian yang Relevan

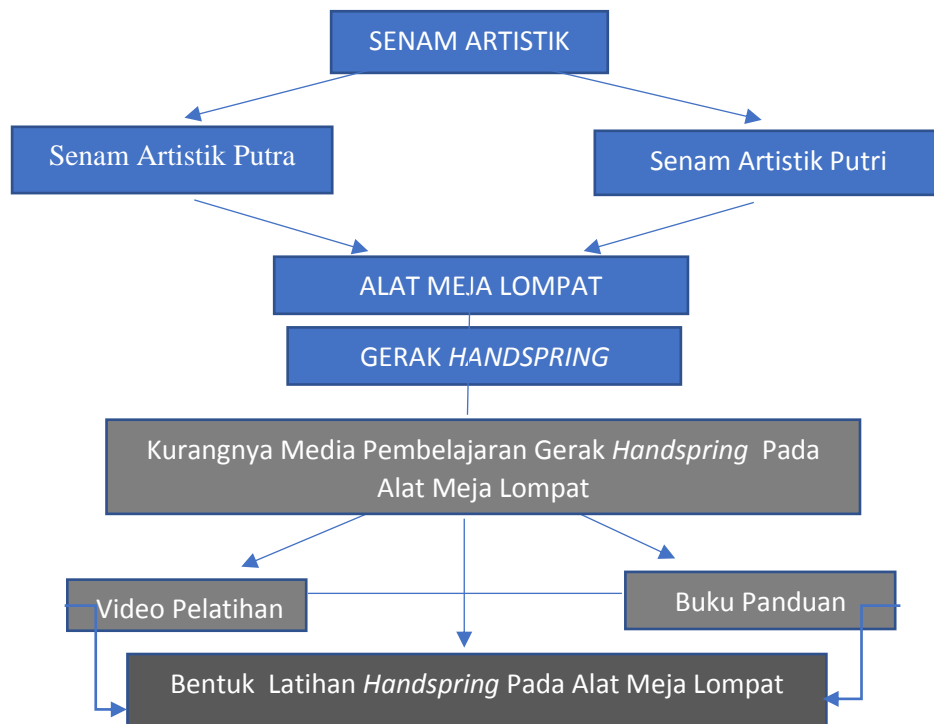
Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. 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 teknik *headstand* dan meroda pada anak usia dini .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aden Chrisnanda (2018) dengan judul Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai “*Gymnastic on Motion*” dalam Memperkenalkan Teknik Dasar Senam Lantai untuk pelatih, guru dan atlet senam. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah produk media pembelajaran dan latihan “*Gymnastic on Motion*” dalam memperkenalkan teknik dasar senam yang dikemas secara menarik. Penilaian produk “*Gymnastic on Motion*” secara keseluruhan adalah “Sangat layak” sebagai buku pendamping dalam pembelajaran dan latihan tambahan untuk memperkenalkan teknik dasar senam lantai.

C. Kerangka Berfikir

Terdapat beberapa media yang dapat dilakukan untuk mendukung proses pembelajaran dan latihan *handspring* pada alat meja lompat antara lain media, audio visual dan cetak sebagai pendukung produk. Produk video pelatihan sebagai media audio visual dinamis yang dapat digunakan untuk mempermudah pelatih/guru serta pesenam dalam melakukan pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Sedangkan buku panduannya sendiri sebagai media cetak untuk mendukung video yang sudah ada.



Gambar 3. Produk Media Pembelajaran

Video pelatihan dan buku panduan gerak *handspring* pada alat meja lompat merupakan sebuah produk pengembangan yang dikhususnya untuk menambah media pembelajaran gerak *handspring*. Dengan membuat beberapa bentuk latihan dan cara melakukannya video pelatihan dan buku panduan ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan pada cabang olahraga senam artistik khususnya gerak *handspring* di alat meja lompat yang kebanyakan pesenam pemula masih susah untuk melakukannya.

Berikut beberapa bentuk latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat akan disampaikan melalui video pelatihan serta buku panduan, (*Hartland Bounce Gymnastic*):

1. *Running Drills* (Latihan lari):

a. *High Knee* (Lari dengan mengangkat lutut bergantian)

- b. *Straight Leg Kick Run* (Lari dengan kaki menendang lurus)
 - c. *Knees Up, Toes Out* (Lari dengan mengangkat lutut lalu menendang keluar)
 - d. *Single Leg Run* (Lari dengan satu kaki secara bergantian)
2. *Hurdle and Board Drills (Latihan rintangan dan papan):*
- a. *Board Bouncing, Step up Straight* (Memantul dipapan lalu melangkah naik lurus)
 - b. *Step off Bounce Back* (Memantul mundur)
 - c. *Step up Board Bounce Backward* (Melangkah dipapan lalu memantul kebelakang)
 - d. *Step up Bounce to Handstand* (Melangkah lalu memantul *handstand*)
 - e. *Short Run Bounce to Handstand* (Lari pendek lalu memantul *handstand*)
3. *Handstand:*
- a. *Hold Back Handstand* (Menahan *handstand*)
 - b. *Handstand Splat* (Percikan *handstand*)
4. *Handstand Straightnees and Tightnees Into The Table (Handstand Tegak Lurus dan Kencang di Meja)*
- a. *Inclined Handstand Holds* (*Handstand* miring)
 - b. *Open Shoulder Levers* (*Handstand* dengan bahu terbuka)
 - c. *Handstand Hops* (*Handstand* lompat)
 - d. *Handstand Lever up* (*Handstand* diangkat)
5. *Flight (Layangan)*
- a. *Handstand Lever up lifts* (Pengangkatan *handstand*)

- b. *Handstand Lever Up Lifts Flight* (Layangan pengangkatan *handstand*)
 - c. *Short Run Kick to Handstand with Lift* (Layangan pengangkatan *handstand* dengan lari pendek)
 - d. *Short Run Bounce to Handstand on Table Stop* (*Handstand* dengan lari pendek berhenti diatas meja)
 - e. *Handstand Flat Back* (*Handstand* lalu jatuh di matras)
 - f. *Handstand Hold Back Fly and Landing* (*Handstand* tahan, terbang lalu mendarat)
6. *Finishing* (Tahap akhir)
- a. *Vault Flat Back on Table* (*Handspring* dimeja lompat lalu jatuh diatas matras)
 - b. *Handspring on Short Mat* (*Handspring* di matras yang pendek)
 - c. *Handspring on High Mat* (*Handspring* di matras yang tinggi)
 - d. *Front Handspring on Vault* (*Handspring* di meja lompat)

Berdasarkan beberapa bentuk latihan yang sudah disebutkan diatas maka peneliti bermaksud mengembangkan sebuah media pembelajaran yaitu video dan buku panduan pelatihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat yang menarik dan mudah dipahami. Hal tersebut dimaksudkan untuk memperkenalkan tahapan latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat yang dapat membantu pelatih, atlet dan guru dalam menerapkan metode yang ada didalam video pelatihan serta buku panduan tersebut.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana cara pengembangan produk video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat?
2. Bagaimana hasil pengembangan produk video pelatihan dan buku panduan media pembelajaran teknik gerak *handspring* pada alat meja lompat?

BAB III

METODE PENELITIAN

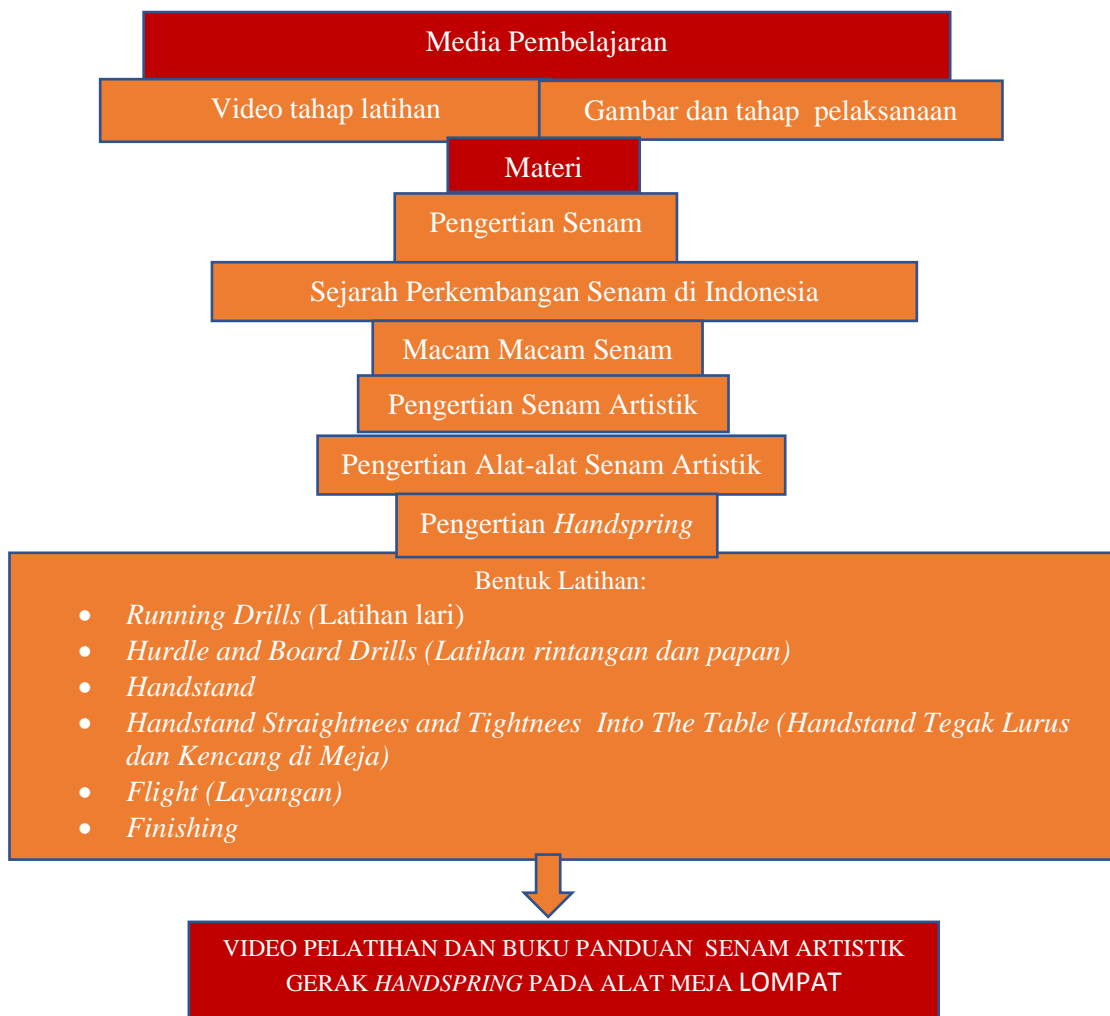
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development*). Menurut Sugiyono (2011: 297) mengatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menuju keefektifan produk tersebut. Jadi Penelitian pengembangan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang digunakan dalam proses pembelajaran dan latihan.

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 dipertanggungjawabkan. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang berorientasi pada produk.

Dalam desain penelitian ini, peneliti ingin membuat suatu media pembelajaran berupa video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Didalam video pelatihan terdapat beberapa tahapan latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat dan di dalam buku panduan terdapat pengetahuan tentang olahraga senam serta bentuk latihan yang dilengkapi dengan nama gerakan dan pelaksanaannya.

Bentuk latihan dalam media pembelajaran senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat yaitu latihan lari, latihan rintangan dan papan, latihan *handstand*, latihan *handstand* tegak lurus dan kencang di meja, latihan layangan ke meja lompat, dan latihan untuk tahap akhir. Semua bentuk latihan di jelaskan melalui video pelatihan serta buku panduan. Dalam video pelatihan terdapat cara melakukan serta cara membantu atlet dalam melakukan bentuk latihan, dan pada buku panduan terdapat penjelasan dari setiap bentuk latihan, selain itu penjelasan tentang olahraga senam artistik di bagian pendahuluan pada buku panduan.



Gambar 4. Modifikasi Rencana Design 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 video pelatihan serta buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat

2. Media Pembelajaran Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat

Media Pembelajaran merupakan media yang digunakan oleh pelatih, maupun atlet sebagai sarana pembelajaran agar materi yang disampaikan dapat terserap dengan benar menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.

a. Media Pembelajaran Video Pelatihan

Video didesain sebagai media audio visual dinamis yang mampu membuat anak tertarik dan tidak bosan untuk mempelajarinya, didalam video pelatihan terdapat nama gerak serta tahap pelaksanaannya. Video pelatihan dapat diputar berulang kali serta mudah didalam penggunaannya.

b. Media Pembelajaran Buku Panduan

Buku panduan sebagai media cetak yang dapat melengkapi video pelatihan yang sudah ada yang didalamnya juga terdapat gambar tahapan pelaksanaan setiap bentuk latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat didalam bab pertama dalam buku panduan dijelaskan tentang pengetahuan olahraga senam.

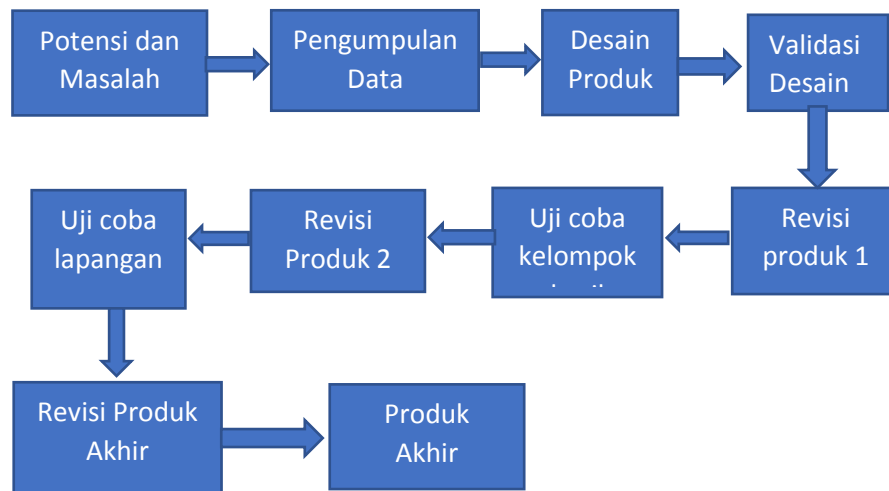
Media pembelajaran ini diharapkan mampu menarik minat atlet agar meningkatkan motivasi dalam berlatih, dan untuk para pelatih dapat membantu menambah informasi khususnya untuk gerak *handspring* pada alat meja lompat.

3. Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat

Materi gerak *handspring* pada alat meja lompat meliputi: *Running drills* (Latihan lari), *hurdle and board drills* (latihan rintangan dan papan), *handstand*, *handstand straightnees and tightnees into the table* (handstand tegak lurus dan kencang di meja), *flight* (layangan) dan *finishing*. Beberapa tahap latihan tersebut diharapkan dapat membantu pelatih dan atlet agar mampu melakukan gerak *handspring* pada alat meja lompat. Materi berupa video pelatihan yang dikemas didalam vcd serta sebuah buku panduan yang dapat digunakan oleh siapapun yang ingin mempelajari gerak *handspring* pada alat meja lompat.

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 5. 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 digunakan akan memiliki nilai tambah (Sugiyono, 2011: 298). Dalam penelitian ini peneliti melakukan studi literatur dengan mencari referensi-referensi melalui berbagai macam sumber diantaranya adalah bentuk bentuk latihan *handspring* pada alat meja lompat melalui buku dan internet. Serta peneliti melakukan pengamatan di Klub Senam Selabora FIK UNY. Tujuan dari tahap ini 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 peneliti dan hasilnya akan digunakan untuk merencanakan pengembangan yang akan dilakukan selanjutnya.

2. Pengumpulan Informasi

Dalam tahap ini peneliti melakukan pengumpulan bahaninformasi melalui beberapa cara diantaranya dengan melakukan *survey* dan studi lapangan di Klub Senam Selabora FIK UNY 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. Peneliti juga mencari referensi melalui internet seperti video dari youtube.

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 gerak *handspring* pada alat meja lompat. 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 bentuk latihan untuk mencapai gerak *handspring* pada alat meja lompat. Setelah itu peneliti mengumpulkan bahan materi yang dibutuhkan. Pada tahapan ini peneliti juga mengumpulkan materi dengan melakukan kajian dan mencari referensi dari buku-buku dan video senam artistik khususnya gerak *handspring*. Selain itu pengumpulan materi juga dilakukan melalui internet dan *sharing* atau wawancara dengan pelatih untuk penentuan desain media video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.

- c. Tahap selanjutnya adalah menentukan desain media video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.
- d. Proses pembuatan desain yang meliputi memilih model latihan yang akan disajikan, melakukan sesi foto dan video untuk memperagakan model bentuk tahapan latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat, mengedit hasil foto dan video, membuat *draft* hasil foto dan video kedalam buku panduan serta video pelatihan, menentukan *layout*, memberikan keterangan disetiap sesi foto dan video.
- e. *Self evaluation* kelayakan produk.

Dilakukan untuk mengetahui kualitas dari produk yang telah disketsa atau didesain, sebelum ke tahap pembuatan video pelatihan dan

buku panduan. Penilaian ini dilakukan oleh peneliti sendiri dan dibantu oleh dosen pembimbing.

4. Validasi Desain

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 video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Produk berupa media video pelatihan dan buku panduan yang akan dikembangkan diberikan penilaian kelayakan oleh penelaah untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu :

a. Ahli Materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari media pembelajaran video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat untuk mengetahui kualitas materi yang ada di dalam media pembelajaran tersebut apakah sudah sesuai pada tingkat kedalaman materi dan kebenaran materi yang digunakan atau belum.

b. Ahli Media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek tampilan dan hasil dari video pelatihan dan buku panduan 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 6 atlet sebagai subyek.

7. Revisi Produk II

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

8. Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan dilakukan dengan cara peneliti memepersilahkan kepada pelatih dan atlet untuk melihat dan membaca konten yang terdapat dalam video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat, kemudian pelatih dan atlet 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 14 atlet sebagai subyek.

9. Revisi Produk Akhir

Berdasarkan hasil uji coba 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 video pelatihan yang dikemas dalam vcd dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.

D. Subyek Uji Coba

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

1. Subyek Uji Coba Ahli

a. Ahli Materi

Ahli materi yang dimaksud adalah Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati.,M.Or. selaku dosen pembimbing akademik kepelatihan senam. Ahli materi berperan untuk menentukan materi dalam video pelatihan dan buku panduan “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* pada Alat Meja Lompat” sudah sesuai dengan materi pembelajaran yang digunakan atau belum.

b. Ahli Media

Ahli media yang dimaksud adalah dosen atau pakar media, yaitu Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor.M.Or. selaku dosen mata kuliah Teknologi Kepelatihan dan memiliki keahlian pada bidang media kepelatihan. Ahli media berperan memberi masukan terhadap etika dan estetika media.

2. Subyek Uji Coba Kelompok Kecil dan Lapangan

Subyek uji coba dalam pemakaian produk ini adalah pelatih dan atlet yang berlatih di Klub Selabora Senam FIK UNY. Tahap pertama adalah uji coba satu persatu dengan subyek penelitian sebanyak 7 orang dan pada tahap selanjutnya adalah tahap uji coba lapangan dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 16 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 sampel atau subyek yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel atau subyek.

E. Instrumen 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 Sugiyono (2011:102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian pengembangan ini adalah 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 uji coba dan ahli materi dan media. 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 instrumen merupakan suatu tolak ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrument. Validasi instrumen 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 kriteria media pembelajaran. Validitas dalam instrumen 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 instrumen.

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 terkadang suatu koefisien yang tidak setinggi itu masih bisa digunakan bersama dengan sekala 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 pelatih dan atlet, terhadap video pelatihan dan buku panduan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat, digunakan lima macam bentuk nilai yaitu “SS” untuk “Sangat Sesuai” bernilai 5 (lima), “S” untuk “Sesuai” bernilai 4 (empat), “KS” untuk “Kurang Sesuai” bernilai 3 (Tiga), “TS” untuk “Tidak Sesuai” bernilai 2 (Dua) dan untuk jawaban “STS” untuk “Sangat Tidak Sesuai” bernilai 1 (satu). Teknik analisis data ini sering disebut skala *linkert*. Adapun rumus yang digunakann dalam penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut:

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

Dari hasil presentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk mengetahui kategorinya. Pengklasifikasian 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:

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

| Rentang Skor Nilai | Keterangan |
|---------------------------|-----------------------------|
| 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 |

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Produk

Media pembelajaran yang dikembangkan berupa media visual dinamis yang berbentuk video pelatihan dan media cetak yang berbentuk buku panduan, didalamnya terdapat pembahasan materi tentang pembelajaran senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Produk yang dihasilkan dinamakan “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dan “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yang didalamnya berisi tentang cabang olahraga senam artistik dan tahapan bentuk latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat.

Produk “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” serta “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yang dikembangkan merupakan sebuah video pelatihan dan buku yang dikemas dengan semenarik mungkin untuk menyatukan produk video dan buku yang menjadi satu bentuk produk yang saling melengkapi. Video pelatihan memberikan contoh secara visual yang didalamnya terdapat bentuk latihan dan dilengkapi dengan nama dari setiap bentuk latihan, serta bisa dilihat secara berulang-ulang. Buku panduan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai cabang olahraga senam artistik bagi atlet, pelatih maupun guru olahraga serta masyarakat pada umumnya yang ingin berlatih gerak *handspring* pada alat meja lompat.

Dalam media pembelajaran senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat terdapat dua produk, yang pertama yaitu video pelatihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat yang berisi tentang 6 macam bentuk latihan, diantaranya yaitu yang pertama *running drills* (latihan lari) yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *high knee* (lari dengan mengangkat lutut bergantian), *straight leg kick run* (lari dengan kaki menendang lurus), *knees up, toes out* (lari dengan mengangkat lutut lalu menendang keluar), dan *single leg run* (lari dengan satu kaki secara bergantian).

Bentuk latihan yang kedua yaitu *hurdle and board drills* (latihan rintangan dan papan) yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *board bouncing*, *step up straight* (memantul dipapan lalu melangkah naik lurus), *step off bounce back* (memantul mundur), *step up board bounce backward* (melangkah dipapan lalu memantul kebelakang), *step up bounce to handstand* (melangkah lalu memantul *handstand*), *short run bounce to handstand* (lari pendek lalu memantul *handstand*).

Bentuk latihan yang ketiga yaitu *handstand* yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *hold back handstand* (menahan *handstand*), *handstand splat* (percikan *handstand*). Selanjutnya bentuk latihan yang keempat yaitu *handstand straightnees and tightnees into the table* (*handstand* tegak lurus dan kencang di meja) yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *inclined handstand holds* (*handstand* miring), *open shoulder levers* (*handstand* dengan bahu terbuka), *handstand hops* (*handstand* lompat), *handstand lever up* (*handstand* diangkat).

Bentuk latihan yang kelima yaitu *flight (layangan)* yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *handstand lever up lifts* (pengangkatan *handstand*), *handstand lever up lifts flight* (layangan pengangkatan *handstand*), *short run kick to handstand with lift* (layangan pengangkatan *handstand* dengan lari pendek), *short run bounce to handstand on table stop* (*handstand* dengan lari pendek berhenti diatas meja), *handstand flat back* (*handstand* lalu jatuh di matras), *handstand hold back fly and landing* (*handstand* tahan, terbang lalu mendarat).

Bentuk latihan yang keenam yaitu *finishing* (tahap akhir) yang terbagi menjadi beberapa bentuk latihan seperti; *vault flat back on table* (*handspring* dimeja lompat lalu jatuh diatas matras), *handspring on short mat* (*handspring* di matras yang pendek), *handspring on high mat* (*handspring* di matras yang tinggi), dan *front handspring on vault* (*handspring* di meja lompat).

Produk kedua yaitu buku panduan pelatihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat yang tersusun oleh bab 1 pendahuluan yang berisi beberapa materi diantaranya; pengertian senam, sejarah perkembangan senam di Indonesia, macam-macam senam, pengertian senam artistik, pengertian alat-alat senam artistik, pengertian *handspring*. Selanjutnya bab 2 berisi tentang panduan pelatihan gerak *handspring* pada alat meja lompat yang didalamnya berisi beberapa bentuk latihan yang sama pada video pelatihan diantaranya; *running drills* (latihan lari), *hurdle and board drills* (latihan rintangan dan papan), *handstand*, *handstand straightnees and tightnees into the table* (*handstand* tegak lurus dan kencang di meja), *flight (layangan)* dan *finishing* (tahap akhir). Selanjutnya bab 3 berisi penutup yang mencakup kesimpulan dan saran.

Produk video pelatihan serta buku panduan ini diharapkan menjadi sebuah produk yang dapat dimanfaatkan bagi atlet, pelatih, maupun guru olahraga sebagai media pembelajaran dalam pelatihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat.

B. Hasil Penelitian Produk

1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian

a. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Hall Senam Timur Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta., beralamat di Caturtunggal, Depok-Sleman, Yogyakarta 55281. Tempat ini merupakan klub dari Selabora Senam FIK UNY yang digunakan untuk berlatih senam artistik, ritmik, maupun aerobik dari kabupaten Sleman, dan kota Yogyakarta.

b. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan Maret 2019 hingga April 2019. Penelitian ini diawali dengan mengumpulkan data informasi dan masalah dilapangan.

c. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah pelatih dan atlet senam artistik pada klub Selabora Senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang terdiri dari PERSANI Kabupaten Sleman dan PERSANI Kota Yogyakarta yang berada di Hall Senam Timur Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Data Validasi Ahli Materi

Ahli materi pada media pembelajaran yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati S.Pd.,M.Or selaku dosen pembimbing akademik kepelatihan senam Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, serta aktif menjadi ketua PERSANI kabupaten Sleman.

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 video pelatihan dan buku panduan pelatihan senam artistik gerak *handspring* pada alat meja lompat. Dalam proses validasi ahli materi secara langsung menanyakan hal yang terkait dengan media pembelajaran yang dikembangkan.

Ahli materi berperan penting dalam penilaian sebuah produk dalam penelitian, selain sebagai validator dalam segi materi ahli materi juga memberikan arahan kepada peneliti mengenai produk yang dibuat supaya menghasilkan produk dengan kualitas yang baik. Hal tersebut sangat membantu peneliti dalam membuat produk yang layak untuk digunakan.

Penilaian ahli materi dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

a. Penilaian Ahli Materi Tahap 1

Penilaian dari ahli materi pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 21 Mei 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli materi

mengisi angket yang disediakan oleh peneliti menggunakan skala 1 sampai 5 dengan alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Sesuai”, “S” untuk jawaban “Sesuai”, “KS” untuk jawaban Kurang Sesuai, “TS” untuk jawaban “Tidak Sesuai” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 2. Penilaian Kualitas Materi “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dari Ahli Materi Tahap I

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 2. | Materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat, dapat tersampaikan melalui 2 produk oleh peneliti yaitu buku panduan dan video pelatihan. | ✓ | | | | | |
| 3. | Buku panduan yang dibuat memiliki evaluasi yang jelas dan bertujuan sebagai pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 4. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 5. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas. | | ✓ | | | | |
| 6. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 7. | Kalimat dalam buku panduan dan video pelatihan mudah dipahami. | ✓ | | | | | |
| 8. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | ✓ | | | | | |

Tabel 3. Kritik dan Saran dari Ahli Materi Tahap I

| No | Kritik dan Saran |
|----|---|
| 1. | Perlu diperbaiki untuk penulisan kata asing, serta susunan katanya. |
| 2. | Gunakan sumber gambar pada buku, hindari sumber gambar dari internet. |

Tabel 4. Hasil Data Penilaian Ahli Materi Tahap I

| No | Ahli Materi Tahap I |
|------------|------------------------|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 5 |
| 4 | 4 |
| 5 | 4 |
| 6 | 5 |
| 7 | 5 |
| 8 | 5 |
| Σ | 37 |
| Persentase | 92.5 % |

Pada penilaian ahli materi tahap I penilaian yang diperoleh mengenai kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Layak” dengan persentase 92.5% yang diperoleh dari $(37:40) \times 100\%$. Hasil masukan dari ahli materi sebagaimana disebutkan di atas selanjutnya dikaji peneliti untuk dijadikan sebagai dasar revisi produk dari segi materi. Ahli materi berpendapat dan menilai bahwa “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” masih perlu dikaji dari aspek bahasa, materi pendukung dalam buku yang perlu diperjelas supaya

materi dapat disampaikan dengan baik kepada atlet. Namun sudah layak diuji cobakan dengan revisi.

b. Penilaian Ahli Materi Tahap II

Penilaian dari ahli materi pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 24 Juni 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Ahli materi berperan penting dalam penilaian sebuah produk dalam penelitian, selain sebagai validator dalam segi materi ahli materi juga memberikan arahan kepada peneliti mengenai produk yang dibuat supaya menghasilkan produk dengan kualitas yang baik. Hal tersebut sangat membantu peneliti dalam membuat produk yang layak untuk digunakan. Hal ini juga sangat penting pada validasi tahap kedua.

Pada validasi tahap kedua ini ahli materi mengisi angket yang disediakan oleh peneliti menggunakan skala 1 sampai 5 dengan alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Sesuai”, “S” untuk jawaban “Sesuai”, “KS” untuk jawaban Kurang Sesuai, “TS” untuk jawaban “Tidak Sesuai” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 5. Penilaian Kualitas Materi “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dari Ahli Materi Tahap II

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 2. | Materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat, dapat tersampaikan melalui 2 produk oleh peneliti yaitu buku panduan dan video pelatihan. | ✓ | | | | | |
| 3. | Buku panduan yang dibuat memiliki evaluasi yang jelas dan bertujuan sebagai pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 4. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 5. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas. | | ✓ | | | | |
| 6. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 7. | Kalimat dalam buku panduan dan video pelatihan mudah dipahami. | ✓ | | | | | |
| 8. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | ✓ | | | | | |

Tabel 6. Kritik dan Saran dari Ahli Materi Tahap II

| No | Kritik dan Saran |
|----|---|
| 1. | Produk sudah baik, silahkan lanjutkan pada tahap selanjutnya. |

Tabel 7. Hasil Data Penilaian Ahli Materi Tahap II

| No | Ahli Materi Tahap II |
|------------|----------------------|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 5 |
| 4 | 5 |
| 5 | 4 |
| 6 | 5 |
| 7 | 5 |
| 8 | 5 |
| Σ | 38 |
| Persentase | 95 % |

Pada penilaian ahli materi tahap II penilaian yang diperoleh mengalami kenaikan kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Layak” dengan persentase 95% yang diperoleh dari $(38:40) \times 100\%$. Dalam Validasi materi tahap II ini, ahli materi menyatakan bahwa “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” ini layak untuk di uji cobakan tanpa revisi. Setelah Validasi tahap II selesai selanjutnya peneliti melakukan uji penilaian kepada kelompok kecil dan uji penilaian lapangan.

3. Data Validasi Ahli Media

Ahli media dalam penelitian pengembangan ini adalah Bapak Nawan Primasoni S.Pd. Kor. M.Or 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

2 tahapan. Pada validasi tahap ini ahli media mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti. Angket tersebut mencakup 14 aspek pernyataan yang terdiri dari aspek fisik produk, aspek desain produk dan aspek penggunaan. Dalam proses validasi ahli media menanyakan secara langsung mengenai produk yang akan dikembangkan.

Ahli media berperan penting dalam penilaian sebuah produk dalam penelitian, selain sebagai validator dalam segi media ahli media juga memberikan arahan kepada peneliti mengenai produk yang dibuat supaya menghasilkan produk dengan kualitas yang baik. Hal tersebut sangat membantu peneliti dalam membuat produk yang layak untuk digunakan.

Penilaian ahli media dilakukan melalui 2 tahap, yaitu:

a. Penilaian Ahli Media Tahap 1

Penilaian dari ahli media pada tahap pertama dilakukan pada tanggal 21 Mei 2019 yang bertempat di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Pada validasi tahap pertama ini ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti menggunakan skala 1 sampai 5 dengan alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Sesuai”, “S” untuk jawaban “Sesuai”, “KS” untuk jawaban Kurang Sesuai, “TS” untuk jawaban “Tidak Sesuai” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 8. Penilaian Kualitas Media “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dari Ahli Media Tahap I

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|-----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Bentuk buku dan video | | ✓ | | | | |
| 2. | Gambar cover buku | | ✓ | | | | |
| 3. | Media jenis kertas dari buku | | ✓ | | | | |
| 4. | Pemilihan ukuran dan jenis tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 5. | Penggunaan kalimat dalam buku | | ✓ | | | | |
| 6. | Tata letak tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 7. | Tata letak gambar dalam buku | | ✓ | | | | |
| 8. | Format penulisan buku | | ✓ | | | | |
| 9. | Kesesuaian media untuk sumber belajar | ✓ | | | | | |
| 10. | Kemudahan memahami isi buku | | ✓ | | | | |
| 11. | Kesesuaian ilustrasi pendukung dalam video dengan materi untuk memudahkan pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 12. | Kualitas video untuk pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 13. | Kemampuan media untuk dibawa | ✓ | | | | | |
| 14. | Media buku dan video dapat digunakan secara mandiri | ✓ | | | | | |

Tabel 9. Kritik dan Saran dari Ahli Media Tahap I

| No | Kritik dan Saran |
|----|--|
| 1. | Daftar gambar dibuat! |
| 2. | Perhatikan warna tulisan dengan desain background! |

Tabel 10. Hasil Data Penilaian Ahli Media Tahap I

| No | Ahli Media Tahap I |
|------------|-----------------------|
| 1 | 4 |
| 2 | 4 |
| 3 | 4 |
| 4 | 4 |
| 5 | 4 |
| 6 | 4 |
| 7 | 4 |
| 8 | 4 |
| 9 | 5 |
| 10 | 4 |
| 11 | 4 |
| 12 | 4 |
| 13 | 5 |
| 14 | 5 |
| Σ | 59 |
| Persentase | 84.2% |

Penilaian ahli media tahap I kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Layak” dengan persentase 84.2% yang diperoleh dari $(59:70) \times 100\%$. Ahli media menilai bahwa “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” masih perlu dikaji dari aspek desain, dan tata penulisan, namun sudah layak diuji cobakan dengan revisi.

b. Penilaian Ahli Media Tahap II

Penilaian dari ahli media pada tahap kedua dilakukan pada tanggal 24 Juni 2019 yang bertempat di FIK UNY. Pada validasi tahap kedua ini

ahli media mengisi angket yang disediakan oleh peneliti menggunakan skala 1 sampai 5 dengan alternatif jawaban “SS” untuk “Sangat Sesuai”, “S” untuk jawaban “Sesuai”, “KS” untuk jawaban Kurang Sesuai, “TS” untuk jawaban “Tidak Sesuai” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 11. Penilaian Kualitas Media “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dari Ahli Media Tahap II

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|-----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Bentuk buku dan video | | ✓ | | | | |
| 2. | Gambar cover buku | ✓ | | | | | |
| 3. | Media jenis kertas dari buku | ✓ | | | | | |
| 4. | Pemilihan ukuran dan jenis tulisan dalam buku | ✓ | | | | | |
| 5. | Penggunaan kalimat dalam buku | | ✓ | | | | |
| 6. | Tata letak tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 7. | Tata letak gambar dalam buku | | ✓ | | | | |
| 8. | Format penulisan buku | | ✓ | | | | |
| 9. | Kesesuaian media untuk sumber belajar | ✓ | | | | | |
| 10. | Kemudahan memahami isi buku | | ✓ | | | | |
| 11 | Kesesuaian ilustrasi pendukung dalam video dengan materi untuk memudahkan pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 12 | Kualitas video untuk pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 13 | Kemampuan media untuk dibawa | ✓ | | | | | |
| 14 | Media buku dan video dapat digunakan secara mandiri | ✓ | | | | | |

Tabel 12. Kritik dan Saran dari Ahli Media Tahap II

| No | Kritik dan Saran |
|----|---|
| 1. | Produk sudah baik, silahkan lanjutkan pada tahap selanjutnya. |

Tabel 13. Hasil Data Penilaian Ahli Media Tahap II

| No | Ahli Media Tahap II |
|------------|---------------------|
| 1 | 4 |
| 2 | 5 |
| 3 | 5 |
| 4 | 5 |
| 5 | 4 |
| 6 | 4 |
| 7 | 4 |
| 8 | 4 |
| 9 | 5 |
| 10 | 4 |
| 11 | 4 |
| 12 | 4 |
| 13 | 5 |
| 14 | 5 |
| Σ | 62 |
| Persentase | 88.5% |

Pada penilaian ahli media tahap II penilaian yang diperoleh mengalami kenaikan kualitas produk yang dikembangkan adalah “Sangat Layak” dengan persentase 88.5% yang diperoleh dari $(62:70) \times 100\%$. Dalam validasi media tahap II ini, ahli media menyatakan bahwa “Media

Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” ini layak untuk di uji cobakan tanpa revisi.

4. Data Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 28 Juni 2019 pada pukul 17.00 WIB saat latihan senam artistik di klub Selabora Senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Responden uji coba kelompok kecil berjumlah 7 responden yang terdiri dari 6 atlet yaitu Hafizh, Elmalia, Raysa, Namira, Quinsha dan 1 pelatih yaitu Agus Prestianto. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan dan membagikan “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yang produknya berupa “Video Pelatihan dan Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”. Peneliti akan menjelaskan tentang bentuk latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat, selanjutnya atlet dipersilahkan untuk melakukan bentuk latihan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut.

Pada saat uji coba kelompok kecil peneliti meminta kepada 7 responden untuk melihat produk video pelatihan dari awal hingga akhir. Selanjutnya responden membaca buku panduan dan mencermati isi dari buku tersebut. Setelah semua responden mempelajari video pelatihan dan buku panduan, peneliti membagikan angket untuk penilaian produk.

Peneliti membagikan angket kepada 6 atlet dan 1 pelatih yang telah dipilih. Alternatif jawaban dengan menggunakan skala 1 sampai dengan 5 dengan “SS” untuk “Sangat Sesuai”, “S” untuk jawaban “Sesuai”, “KS” untuk

jawaban “Kurang Sesuai”, “TS” untuk jawaban “Tidak Sesuai” dan “STS” untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

Tabel 14. Data Skor Rata-Rata Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

| No. | Aspek yang dinilai | Rata-rata Skor | Kriteria |
|-------------|---|----------------|---------------|
| A. | Materi | | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.2 | Sangat Sesuai |
| 2. | Bahasa yang digunakan mudah dipahami | 4.4 | Sangat Sesuai |
| 3. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.4 | Sangat Sesuai |
| 4. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4 | Sesuai |
| 5. | Materi yang disajikan memiliki tujuan pembelajaran dan pelatihan | 4.2 | Sangat Sesuai |
| 6. | Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.2 | Sangat Sesuai |
| 7. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | 5 | Sangat Sesuai |
| B. | Tampilan | | |
| 8. | Cover buku panduan menarik | 3.8 | Sesuai |
| 9. | Kualiatas video pelatihan baik | 4.2 | Sangat Sesuai |
| 10. | Gaya penulisan baik | 4.4 | Sangat Sesuai |
| 11. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas | 4.1 | Sangat Sesuai |
| 12. | Bentuk latihan dalam video pelatihan terlihat jelas | 4 | Sesuai |
| 13. | Penggunaan buku panduan dan video pelatihan mudah | 4.4 | Sangat Sesuai |
| Jumlah Skor | | 55.8 | Sangat Sesuai |
| Rata-rata | | 4.2 | |

Tabel 15. Data Skor Keseluruhan Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

| No | Responden | | | | | | | Σ | Rata-rata |
|----------|-----------|----|----|----|----|----|----|----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 30 | 4.2 |
| 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 31 | 4.4 |
| 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 31 | 4.4 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 4 |
| 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 30 | 4.2 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 30 | 4.2 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 35 | 5 |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 27 | 3.8 |
| 9 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 30 | 4.2 |
| 10 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 31 | 4.4 |
| 11 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 29 | 4.1 |
| 12 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 28 | 4 |
| 13 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 31 | 4.4 |
| Σ | 56 | 55 | 55 | 57 | 57 | 56 | 56 | | |

Penilaian “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” mendapatkan skor rata-rata 4.2 dari setiap aspek penilaian dan jumlah perolehan nilai berdasarkan dari 7 responden adalah 56, 55, 55, 57, 56, 56, 56 dan bila dilihat pada rentang persentase yaitu 86.1%, 84.6%, 84.6%, 87.6%, 86.1%, 86.1%, 86.1% dan memiliki nilai rata-rata sebesar 85.8%, yang masuk dalam kategori “Sangat Layak”.

Tabel 16. Komentar dan Saran dari Uji Coba Kelompok Kecil

| No | Komentar dan Saran |
|----|---|
| 1. | Media pembelajaran sangat menarik dan membantu untuk pelatih dalam melatih <i>handspring</i> pada atlet pemula. |
| 2. | Saran untuk cover buku panduan sesuaikan warna tulisan dengan background. |

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

| Kriteria | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| Sangat Sesuai | 10 | 76.92% |
| Sesuai | 3 | 23.07% |
| Kurang Sesuai | 0 | 0 |
| Tidak Sesuai | 0 | 0 |
| Sangat Tidak Sesuai | 0 | 0 |
| Jumlah | 13 | 100 |
| Kategori | | Sangat Layak |

Uji coba kelompok kecil ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengetahui kekurangan dari produk media pembelajaran, dan mengetahui efektifitas dalam pembelajaran. Dilihat dari persentase pada uji coba kelompok kecil mengenai desain produk dan materi pada produk media pembelajaran maka diperoleh 76.92% menjawab “Sangat Sesuai” dan 23.07% menjawab “Sesuai”. Penilaian uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa kualitas “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” termasuk dalam kategori “Sangat Layak”. Selanjutnya data yang diperoleh peneliti dari uji coba kelompok kecil akan dikaji untuk uji coba lapangan.

5. Data Uji Coba Lapangan

Pada tahap ini dilakukan uji coba lapangan yang dilakukan pada tanggal 8 Juli 2019 pada pukul 17.00 WIB pada saat latihan senam artistik di klub Selabora Senam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Responden uji coba lapangan berjumlah 16 orang yang terdiri dari 14 atlet yaitu: Hayfa, Muhammad Rafael, Gisela, Berlyana, Kirana, M. Izzul, Hokulea Rangga, Evelyn, Pra Yoga, Stevanie, Satria, Bima, Raysa, Namira, dan 2 pelatih yaitu Tuginem dan Aden Chrisnanda. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan dan membagikan “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yang produknya berupa “Video Pelatihan dan Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”. Setelah dijelaskan tentang bentuk latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat, atlet dipersilahkan untuk melakukan bentuk latihan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut.

Pada saat uji coba lapangan peneliti meminta kepada 16 responden untuk melihat produk video pelatihan dari awal hingga akhir. Selanjutnya responden membaca buku panduan dan mencermati isi dari buku tersebut. Setelah semua responden mempelajari video pelatihan dan buku panduan, peneliti membagikan angket untuk penilaian produk, angket yang dibagikan sama dengan angket pada uji coba kelompok kecil. Sebelum mengisi angket peneliti menjelaskan cara mengisi angket serta mengingatkan untuk menuliskan data diri dari masing-masing responden.

Tabel 18. Data Skor Rata-Rata Penilaian Uji Coba Lapangan

| No. | Aspek yang dinilai | Rata-rata Skor | Kriteria |
|-------------|---|----------------|---------------|
| A. | Materi | | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.7 | Sangat Sesuai |
| 2. | Bahasa yang digunakan mudah dipahami | 4.5 | Sangat Sesuai |
| 3. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.5 | Sangat Sesuai |
| 4. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4 | Sesuai |
| 5. | Materi yang disajikan memiliki tujuan pembelajaran dan pelatihan | 4.6 | Sangat Sesuai |
| 6. | Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | 4.7 | Sangat Sesuai |
| 7. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | 4.6 | Sangat Sesuai |
| B. | Tampilan | | |
| 8. | Cover buku panduan menarik | 4.8 | Sangat Sesuai |
| 9. | Kualiatas video pelatihan baik | 4.6 | Sangat Sesuai |
| 10. | Gaya penulisan baik | 4.5 | Sangat Sesuai |
| 11. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas | 4.5 | Sangat Sesuai |
| 12. | Bentuk latihan dalam video pelatihan terlihat jelas | 4 | Sesuai |
| 13. | Penggunaan buku panduan dan video pelatihan mudah | 4.6 | Sangat Sesuai |
| Jumlah Skor | | 59.1 | Sangat Sesuai |
| Rata-rata | | 4.5 | |

Tabel 19. Data Skor Keseluruhan Penilaian Uji Coba Lapangan

| No | Responden | | | | | | | | | | | | | | | | Σ | Rata-rata |
|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 76 | 4.7 |
| 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 72 | 4.5 |
| 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 73 | 4.5 |
| 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 64 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 74 | 4.6 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 76 | 4.7 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 75 | 4.6 |
| 8 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 77 | 4.8 |
| 9 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 75 | 4.6 |
| 10 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 72 | 4.5 |
| 11 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 73 | 4.5 |
| 12 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 65 | 4 |
| 13 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 75 | 4.6 |
| Σ | 60 | 60 | 59 | 60 | 59 | 59 | 59 | 59 | 59 | 60 | 59 | 59 | 60 | 59 | 58 | 58 | | |

Penilaian “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” mendapatkan skor rata-rata 4.5 dari setiap aspek penilaian dan jumlah perolehan nilai berdasarkan dari 16 responden adalah 60, 60, 59, 60, 59, 59, 59, 59, 59, 59, 60, 59, 59, 60, 59, 58, 58 dan bila dilihat pada rentang persentase yaitu 92.3%, 92.3%, 90.7%, 92.3%, 90.7%, 90.7%, 90.7%, 90.7%, 90.7%, 92.3%, 90.7%, 90.7%, 92.3%, 90.7%, 89.2%, 89.2%, dan memiliki nilai rata-rata sebesar 90.9% yang masuk dalam kategori “Sangat Layak”.

Tabel 20. Komentar dan Saran dari Uji Coba Lapangan

| No | Komentar dan Saran |
|----|---------------------------------|
| 1. | Materinya bagus mudah dipahami. |

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Penilaian Uji Coba Lapangan

| Kriteria | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| Sangat Sesuai | 11 | 84.61% |
| Sesuai | 2 | 15.38% |
| Kurang Sesuai | 0 | 0 |
| Tidak Sesuai | 0 | 0 |
| Sangat Tidak Sesuai | 0 | 0 |
| Jumlah | 13 | 100 |
| Kategori | | Sangat Layak |

Uji coba lapangan ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengetahui kekurangan dari produk media pembelajaran, dan mengetahui efektifitas dalam pembelajaran. Dilihat dari persentase pada uji coba lapangan mengenai desain produk dan materi pada produk media pembelajaran maka diperoleh 84.61% menjawab “Sangat Sesuai” dan 15.38% menjawab “Sesuai”. Penilaian uji coba lapangan menunjukkan bahwa kualitas “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” termasuk dalam kategori “Sangat Layak”.

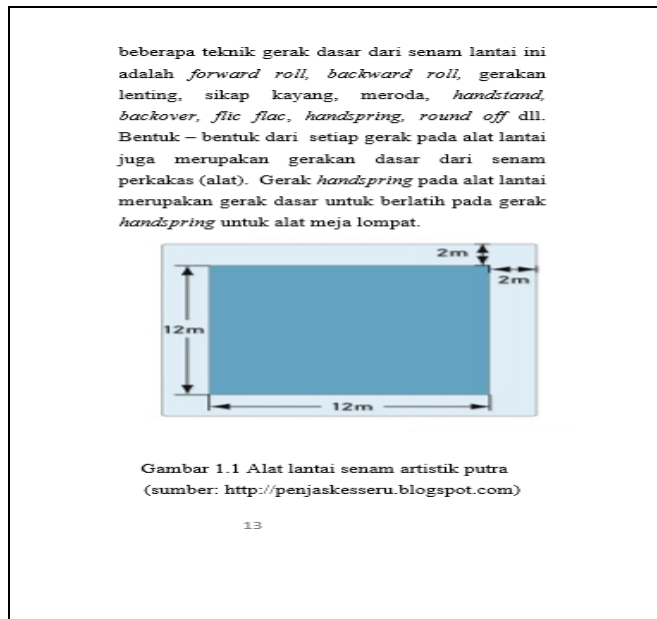
C. Revisi Produk

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

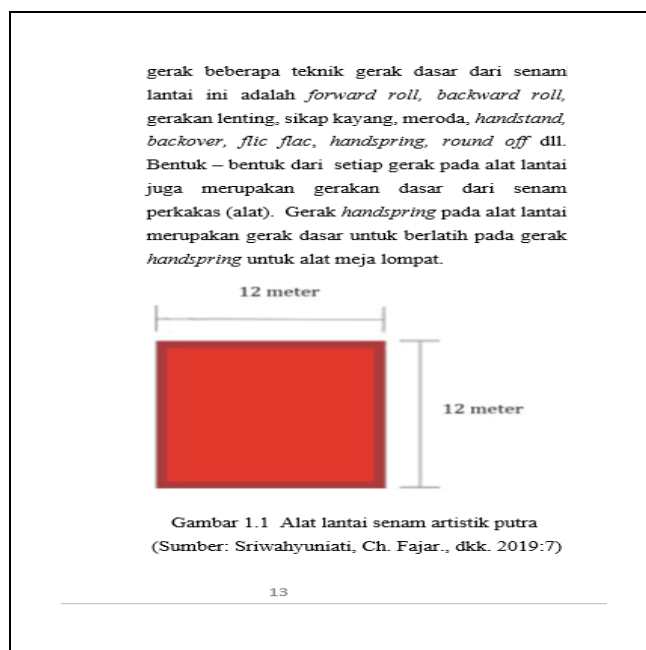
1. Revisi Ahli Materi

Pada bagian materi, aspek materi pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

- a. Sumber gambar pada buku panduan.



Gambar 6. Tampilan Produk Sebelum Revisi Sumber Gambar



Gambar 7. Tampilan Produk Setelah Revisi Sumber Gambar

2. Revisi Ahli Media

Pada bagian media, aspek media pembelajaran yang perlu direvisi antara lain:

- a. Daftar gambar perlu dicantumkan dalam buku panduan.
- b. Warna tulisan pada cover buku panduan diperhatikan dengan desain *background*.

| DAFTAR GAMBAR | |
|--|----|
| Gambar 1.1 Alat lantai senam artistik putra | 13 |
| Gambar 1.2 Alat kuda kuda pelana senam artistik putra | 14 |
| Gambar 1.3 Alat meja lompat senam artistik putra | 16 |
| Gambar 1.4 Alat palang tunggal senam artistik putra | 17 |
| Gambar 1.5 Alat palang sejajar senam artistik putra | 18 |
| Gambar 1.6 Alat gelang-gelang senam artistik putra | 19 |
| Gambar 1.7 Alat lantai senam artistik putri | 21 |
| Gambar 1.8 Alat meja lompat senam artistik putri | 23 |
| Gambar 1.9 Alat palang bertingkat senam artistik putri | 25 |
| Gambar 1.10 Alat balok keseimbangan senam artistik putri | 26 |
| Gambar 1.11 Tahapan gerak <i>handspring</i> | 28 |
| Gambar 2.1 Tahap pelaksanaan latihan <i>high knee</i> | 31 |
| Gambar 2.2 Tahap pelaksanaan latihan <i>straight leg kick run</i> | 32 |
| Gambar 2.3 Tahap pelaksanaan latihan <i>knees up toes out</i> | 33 |
| Gambar 2.4 Tahap pelaksanaan latihan <i>single leg run</i> | 34 |
| Gambar 2.5 Tahap pelaksanaan latihan <i>board bouncing, step up straight</i> | 36 |
| Gambar 2.6 Tahap pelaksanaan latihan <i>step off bounce back</i> | 37 |
| Gambar 2.7 Tahap pelaksanaan latihan <i>step up board bounce backward</i> | 38 |

Gambar 8. Tampilan Produk Setelah Revisi Daftar Gambar



Gambar 9. Tampilan Produk Sebelum Revisi Cover Buku



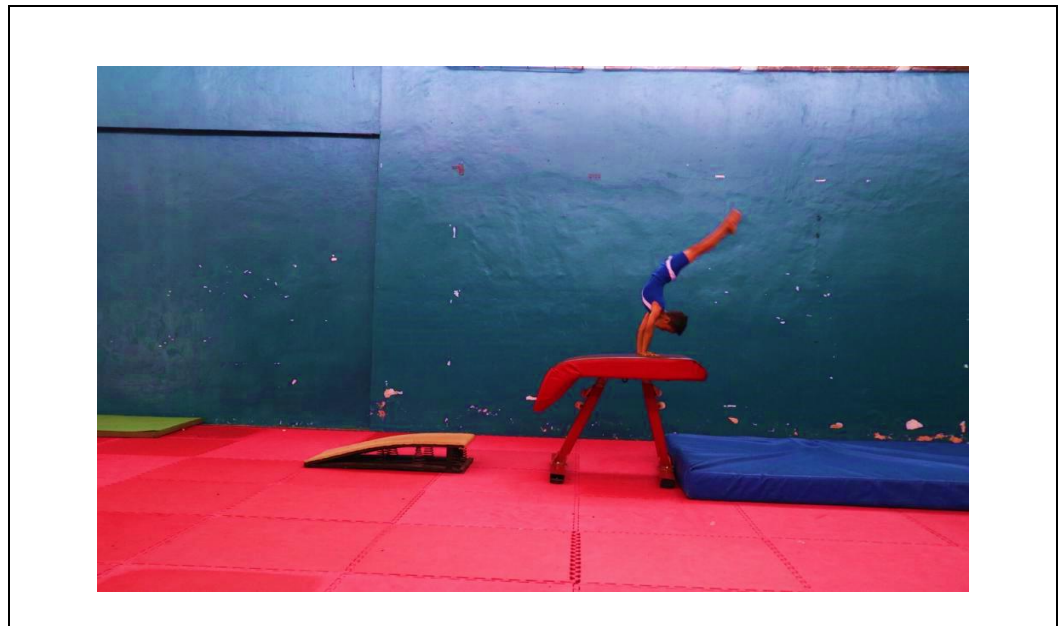
Gambar 10. Tampilan Produk Setelah Revisi Cover Buku

D. Produk Akhir

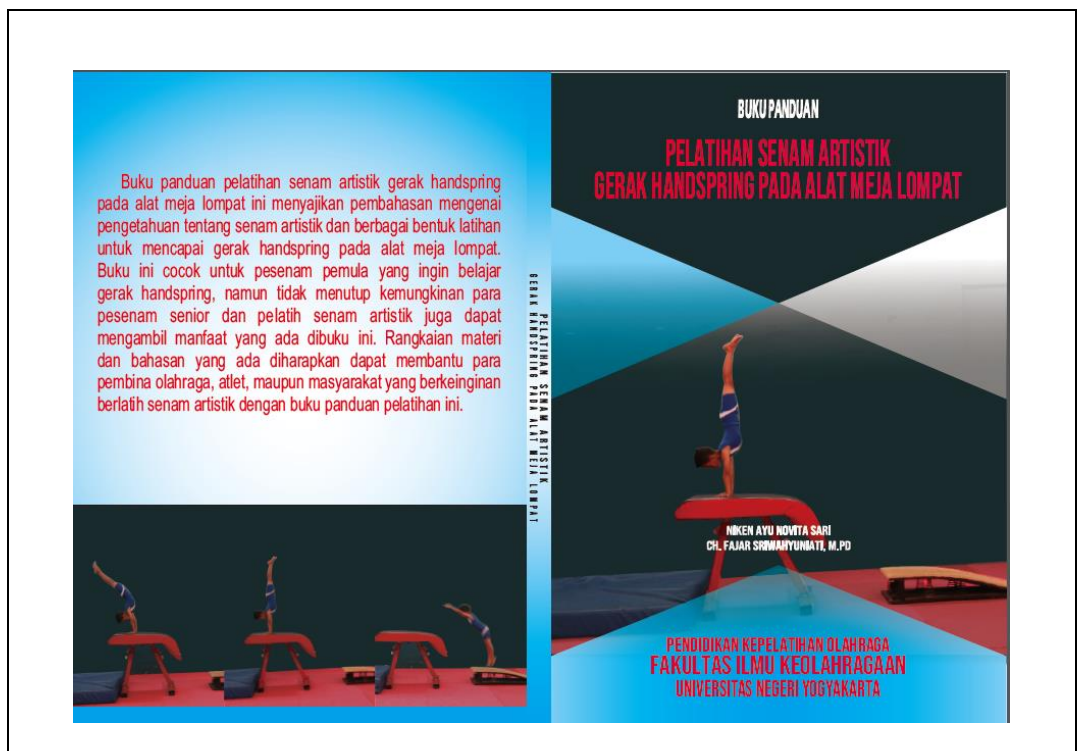
Berikut adalah tampilan produk “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yang produknya berupa “Video Pelatihan dan Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”:



Gambar 11. Tampilan Awal Produk Video Pelatihan



Gambar 12. Tampilan Bentuk Latihan Produk Video Pelatihan



Gambar 13. Tampilan Produk Cover Buku Panduan

alat-alat senam artistik dan pengertian *handspring*, pada bab 2 yaitu panduan pelatihan gerak *handspring* pada alat meja lompat yang didalamnya berisi keenam tahap latihan yang isinya sama seperti pada video pelatihan, untuk bab 3 penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

Menurut Mas Wantanabe dan Steve *handspring* pada alat meja lompat digunakan sebagai teknik wajib melalui penguasaan dasar-dasar gerak pada alat meja lompat, pesenam akan mengembangkan dan memperbaiki teknik dengan baik ketika mempelajari gerakan lain yang lebih kompleks. Komponen utama yang dibutuhkan dalam gerak *handspring* pada alat meja lompat yaitu seperti kecepatan lari, lompat langkah ke papan, cepat dan lepas landas yang kuat dari papan, berbalik dari papan ke meja lompat dan tolakan. Semua dapat disempurnakan dan dikembangkan dengan mempelajari teknik *handspring* yang bagus. Maka dari itu pengembangan media pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat dengan produk video pelatihan dan buku panduan sangat diperlukan.

Produk media pembelajaran yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam pelatihan cabang olahraga senam artistik khususnya gerak *handspring* pada alat meja lompat dengan memanfaatkan produk tersebut kepada klub-klub senam. Keunggulan “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” yaitu mempunyai 2 produk yang bisa digunakan secara mandiri maupun bersamaan. Dengan melihat video pelatihan gerakan lebih mudah untuk dipelajari dan latihan lebih menarik dari pada dengan metode ceramah, hal ini membuat atlet lebih tertarik untuk belajar. Sedangkan buku panduan dikemas dengan sederhana dan mudah untuk dibawa, selain hal tersebut

buku panduan berisi tentang bentuk latihan yang dilengkapi dengan ilmu pengetahuan tentang cabang olahraga senam artistik.

Setelah produk selesai dibuat, produk mengalami validasi oleh ahli materi maupun ahli media serta uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan. Produk dinyatakan bahwa “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” merupakan media pembelajaran yang masuk dalam kategori “Sangat Sesuai”. Hal tersebut dikarenakan pada validasi dari ahli materi menunjukkan hasil penilaian 95% yang berarti “Sangat Sesuai” dan validasi dari ahli media yang menunjukkan hasil penilaian 88.5% yang berarti “Sangat Sesuai”. Pada uji coba kelompok kecil menunjukkan hasil penilaian 85.8% dengan rata-rata skor 4.2 yang berarti “Sangat Sesuai” dan pada uji coba lapangan menunjukkan hasil penilaian 90.9% dengan rata-rata skor 4.5 yang berarti “Sangat Layak”. Setelah dilakukan uji coba lapangan terlihat bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan mempunyai tingkat efektifitas yang tinggi.

Ahli media memberikan saran bahwa harus lebih memperhatikan tulisan warna dengan desain. Saran perbaikan dalam uji coba kelompok kecil yaitu untuk dapat lebih mengembangkan materi karena produk yang dihasilkan sangat membantu atlet pemula dalam menguasai gerak. Serta saran pada uji coba lapangan yaitu perlu memperbanyak model latihan untuk panduan atlet dalam belajar senam artistik.

Secara umum media pembelajaran yang dikembangkan dapat digolongkan dengan kriteria “Sangat Layak” hal ini terungkap dari komentar dan saran yang diungkapkan oleh atlet dan pelatih. Hasil masukan yang diperoleh melalui angket

sebagian besar memberikan komentar bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan menarik, mudah dipahami, menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi belajar.

Media pembelajaran yang dikembangkan tentunya juga mempunyai kekurangan ataupun kelemahan serta keterbatasan yang juga harus diperhatikan. Kekurangan produk media pembelajaran yaitu pelatih harus selalu menggunakan perangkat untuk memutar video karena video belum bisa diakses secara online serta gerakan yang dilatih terbatas dengan bentuk latihan yang ada pada video saja. Maka dari itu pada buku panduan sebelum masuk kepada pembahasan diberikan materi tentang cabang olahraga senam, namun tidak begitu banyak tentang olahraga senam hanya fokus pada olahraga senam artistik. Produk media pembelajaran ini hanya dapat digunakan untuk belajar mengenai latihan gerak *handspring* pada alat meja lompat saja, namun bagaimanapun juga produk media pembelajaran ini merupakan salah satu alat bantu atau sumber belajar atlet untuk memudahkan atlet dalam belajar khususnya untuk menguasai gerak *handspring* pada alat meja lompat.

Meskipun bukan merupakan sumber belajar yang paling utama, namun dengan penggunaan “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dan “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah belajar, baik sebagai sumber belajar alternatif maupun pelengkap. Dengan produk media pembelajaran ini diharapkan pembelajaran gerak *handspring* pada alat meja lompat menjadi lebih menarik dan memudahkan pelatih untuk melatih gerak *handspring* dialat meja lompat serta menimbulkan motivasi belajar bagi atlet.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian pengembangan ini memiliki keterbatasan bahwa materi yang disampaikan masih memiliki kekurangan dikarenakan sumber buku olahraga senam artistik yang beredar sangat sedikit di pasaran Indonesia, dan sangat sulit untuk didapatkan dikarenakan keterbatasan kemampuan dan biaya penelitian sehingga hanya dapat menggunakan sumber buku yang terbatas. Serta bentuk latihan pada video pelatihan juga terbatas, hal ini dikarenakan begitu banyak bentuk latihan jadi peneliti menyampaikan beberapa bentuk latihan yang dianggap mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam gerak *handspring* pada alat meja lompat. Namun bentuk latihan yang ditampilkan sudah mencakup keseluruhan dalam melatih gerak *handspring* pada alat meja lompat dan diharapkan dilakukan secara maksimal untuk hasil yang lebih baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian pengembangan “Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dapat digunakan sebagai media belajar dalam senam artistik sebagai sarana untuk mempermudah mempelajari dan memahami gerak *handspring* pada alat meja lompat. Pengembangan “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dan “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dikembangkan melalui proses penelitian dengan subyek ahli materi dan media serta atlet dan pelatih pada klub selabora senam FIK UNY. Hasil analisis data pada penelitian pengembangan ini, dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian produk “Video Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” dan “Buku Panduan Pelatihan Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat” layak digunakan dan mendapat respon bagus dari atlet dan pelatih senam artistik di klub selabora senam FIK UNY dari segi materi, bahasa dan tampilan serta penggunaan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji coba lapangan dengan penilaian 84.61% responden menyatakan media pembelajaran “Sangat Sesuai” dan 15.38% responden menyatakan media pembelajaran “Sesuai”. Keseluruhan mengenai aspek materi dan desain produk diperoleh rata-rata skor 4.5 atau 90.9% responden menyatakan “Sangat Layak”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

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 senam artistik khususnya untuk gerak *handspring* pada alat meja lompat.
2. Semakin bervariasinya media pembelajaran yang dapat membantu pelatih dalam penyampaian bentuk latihan kepada atlet.
3. Meningkatkan kreatifitas dan pemberdayaan pelatih dalam pembelajaran senam artistik.
4. Meningkatkan pemahaman bentuk latihan gerak *handspring* yang efektif dan efisien bagi atlet serta mempermudah pelatih karena tidak harus mempraktekan semua bentuk latihan.
5. Berkembangnya pengetahuan dan kreatifitas atlet, pelatih serta guru olahraga ataupun masyarakat umum yang ingin mempelajari gerak *handspring* pada alat meja lompat.

C. Saran

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

1. Bagi pelatih yang membutuhkan variasi serta bentuk latihan dalam pembelajaran senam artistik khususnya gerak *handspring* pada alat meja

lompat sebaiknya menggunakan video pelatihan dan buku panduan senam artistik pada alat meja lompat karena terbukti efektif digunakan.

2. Bagi pelatih atau guru olahraga yang membutuhkan tambahan bahan mengajar mengenai olahraga senam artistik sebaiknya menggunakan buku panduan senam artistik ini karena didalamnya terdapat definisi tentang olahraga senam artistik.
3. Produk media pembelajaran ini hendaknya dapat digunakan oleh atlet, pelatih serta klub senam dengan bimbingan seorang pelatih, sehingga penggunaan media ini dapat menjadi alternatif pembelajaran senam artistik gerak handspring pada alat meja lompat yang lebih menyenangkan dan tidak menutup kemungkinan bahwa media pembelajaran ini dapat digunakan secara personal ataupun umum.
4. Peneliti menyadari bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, diharapkan dapat dikembangkan media pembelajaran yang lebih bagus dan lebih interaktif serta inovatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Bentuk Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang. FIK Universitas Negeri Malang.
- Aka, B.A. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. widiasarana Indonesia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arinvsfayra. (2009). *10 Langkah Dalam Membuat Buku*. Diunduh pada Maret 2019, dari <https://arinvsfayra.wordpress.com/2009/06/06/10-langkah-dalam-membuat-buku>.
- Arsyad, A. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Atmaja, S. U. (2008) *Wawasan Kecabangan Senam*. Bandung. FPOK-UPI.
- Bounce Gymnastic. (2011). *Skill Progression Front Handspring Vault*. Diunduh pada Desember 2018, dari www.hartlandssportscenter.com.
- Chrisnanda, A. (2018). *Pengembangan Buku Teknik Dasar Senam Lantai "Gymnastic on Motion"*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran*. Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Fatah, A. & Purwanto, A. (2008). *Digital Multimedia Animasi, Sound Editing, & Video Editing*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Hidayat, Y. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kemenrisetdikti. (2002) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002, tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*.
- Komtek Senam Artistik Putra PB Persani. (2017). *Sistem Senam Indonesia: Manual Perwasitan Senam Artistik Putra*. Diunduh pada Januari 2019, dari <https://docplayer.info/44696863-Materi-pendidikan-wasit-senam-artistik-putra.html>.

- Mahendra, A. (1999). *Senam Artistik: Teori dan Metode Pembelajaran Senam untuk mahasiswa FPOK-UPI Bandung*.
(2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
Materi Pendidikan Wasit Senam Artistik. Direktori UPI FPOK. Diunduh pada Desember 2018, dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND.OLAHRAGA/196308241989031AGUS_MAHENDRA/Artikel_Terjemahan_Agus_Mahendra/Materi_Pendidikan_Wasit_Senam_Artistik.
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Mu'adin, I. (2009). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Komputer Untuk Mata Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan SMP*. Tesis. Program Pascasarjana UNY.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Muzaena, F. (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.
- Nursyahidah, F. (2012). *Penelitian Pengembangan*. Diunduh pada Januari 2019, dari <https://faridanursyahidah.files.wordpress.com/2012/06/research-and-development-vs-development-research>.
- Prestianto, A. (2017). *Pengembangan Software Media Pembelajaran "Stop Motion Teknik Senam Lantai Pada Smartphone Berbasis Android"*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahim, M. (2011). *Pengembangan Buku Saku Sebagai Media Bimbingan dan Konseling Belajar Bagi Siswa SMA*. Gorontalo :UNG.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sanaky, H. AH. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif – Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Schliepen. 2012. *Front Handspring vaults*. Diunduh pada 23 Juni 2018 dari <http://schliepen.blogspot.com/2012/07/front-handspring-vaults.html>.

- Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
(2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
(2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
(2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Sujadi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukamti, E.R. (2017). *Pemanduan Bakat Senam Artistik Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitaian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wantanabe, M. & Steve. (1997). *Tehcnical Vault Front Handspring*. issue of *Technique*, Vol. 17, No. 2. *USA Gymnastic*. Diunduh pada januari 2019, dari www.merriamwebster.com/dictionary/gymnastic.
- Wibowo, V. A. (2019). *Aplikasi Tutorial Perwasitan Futsal Berbasis Andorid. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiriyokusumo, I. (2011). *Dasar-dasar Pengembangan Kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin 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 : 02.56/UN.34.16/PP/2019.
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

27 Februari 2019.

**Kepada Yth.
Pengelola Hall Timur 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 : Niken Ayu Novita Sari
NIM : 15602241029
Program Studi : PKO.
Dosen Pembimbing : Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP : 19711292000032001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 1 s/d 30 Maret 2019
Tempat : **Hall Senam Timur FIK UNY**
Judul Skripsi : Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak
Handspring pada Alat Meja Lompat.

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




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 Telah Melaksanakan Penelitian

 **KLUB SELABORA SENAM**
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat: Jalan Colombo No. 1, Yogyakarta 55281. Telp. (0274) 513002, 580388 pgs. 270

No : 10/Senam/IV/19
Hal : Surat Keterangan
Lamp : -

Yogyakarta, 3 April 2019

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN TUGAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
Jabatan : Pengelola Klub Selabora Senam FIK UNY


Menerangkan bahwa :

Nama : Niken Ayu Novita Sari
NIM : 15602241029
Status : Mahasiswa FIK UNY

Telah melaksanakan penelitian di klub Selabora Senam FIK UNY dalam rangka pengambilan data dan keperluan penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul "pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak Hanspring pada Alat Meja Lompat, terhiung sejak 1-30 Maret 2019.

Demikian surat ini kami buat dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,
Pengelola Klub Selabora Senam


Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Materi

PERMOHONAN VALIDASI AHLI MATERI

Hal : Permohonan Kesediaan Validasi Instrumen
Lampiran : 1

Yth. Ibu
CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa:

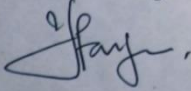
Nama : Niken Ayu Novita Sari
NIM : 15602241029
Prodi/Jurusan : PKO/PKL
Pembimbing Skripsi : CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or

Mohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai *expert judgment* dalam menilai dan mempertimbangkan validitas produk dalam penelitian skripsi yang berjudul "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat".

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

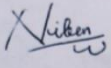
Yogyakarta, 21 Mei 2019

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
NIP. 197112292000032001

Peneliti,



Niken Ayu Novita Sari
NIM. 15602241029

Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi Instrumen Ahli Media

PERMOHONAN VALIDASI AHLI MEDIA

Hal : Permohonan Kesediaan Validasi Instrumen
Lampiran : 1

Yth. Bapak
Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
Dosen FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa:

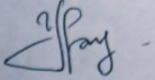
Nama : Niken Ayu Novita Sari
NIM : 15602241029
Prodi/Jurusan : PKO/PKL
Pembimbing Skripsi : CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or

Mohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai expert judgment dalam menilai dan mempertimbangkan validitas produk dalam penelitian skripsi yang berjudul "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat".

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

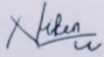
Yogyakarta, 21 Mei 2019

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
NIP. 197112292000032001

Peneliti,



Niken Ayu Novita Sari
NIM. 15602241029

Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI MATERI

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CH. Fajar Sriwahyuniati M.Or

NIP : 197112292000032001

Menerangkan bahwa telah benar-benar memvalidasi penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak Handspring Pada Alat Meja Lompat" Mahasiswa dibawah ini:

Nama : Niken Ayu Novita Sari

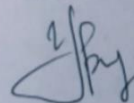
NIM : 15602241029

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan ini pernyataan yang saya berikan adalah benar dan dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2019

Validator



CH. Fajar Sriwahyuniati M.Or

NIP. 197112292000032001

Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi Ahli Media

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI MEDIA

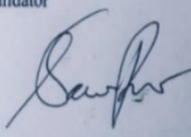
Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP : 198405212008121001

Menerangkan bahwa telah benar-benar memvalidasi penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak Handspring Pada Alat Meja Lompat" Mahasiswa dibawah ini:

Nama : Niken Ayu Novita Sari
NIM : 15602241029
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan ini pernyataan yang saya berikan adalah benar dan dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2019
Validator

Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 198405212008121001

Lampiran 7. Surat Kesanggupan Ahli Materi

SURAT KESANGGUPAN AHLI MATERI

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CH. Fajar Sriwahyuniati M.Or

NIP : 1971122920000032001

Menerangkan bahwa sanggup menjadi ahli materi penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak Handspring Pada Alat Meja Lompat" Mahasiswa dibawah ini:

Nama : Niken Ayu Novita Sari

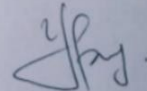
NIM : 15602241029

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan surat kesanggupan yang saya berikan ini adalah benar dan dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2019

Ahli Materi



CH. Fajar Sriwahyuniati M.Or

NIP. 1971122920000032001

Lampiran 8. Surat Kesanggupan Ahli Media

SURAT KESANGGUPAN AHLI MEDIA

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

NIP : 198405212008121001

Menerangkan bahwa sanggup menjadi ahli media penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak Handspring Pada Alat Meja Lompat" Mahasiswa dibawah ini:

Nama : Niken Ayu Novita Sari

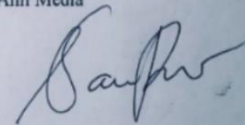
NIM : 15602241029

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dengan surat kesanggupan yang saya berikan ini adalah benar dan dapat digunakan semestinya.

Yogyakarta, 26 Juni 2019

Ahli Media



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 9. Instrumen Penilaian Ahli Materi Tahap I

INSTRUMEN PENILAIAN

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat.

Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui evaluasi dan penilaian Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam penelitian “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”. Hasil penilaian yang dilakukan digunakan sebagai perbaikan dan koreksi dalam meningkatkan kualitas alat yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya berharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap point pertanyaan dan pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk Penilaian

1. Lembar penilaian diisi oleh ahli materi dalam penelitian.
2. Beri tanda check list (√) pada kolom penilaian sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
3. Keterangan penilaian
 - SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
 - S : Setuju/Sesuai
 - KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda centang (✓) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 2. | Materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat, dapat tersampaikan melalui 2 produk oleh peneliti yaitu buku panduan dan video pelatihan. | ✓ | | | | | |
| 3. | Buku panduan yang dibuat memiliki evaluasi yang jelas dan bertujuan sebagai pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 4. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 5. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas. | | ✓ | | | | |
| 6. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 7. | Kalimat dalam buku panduan dan video pelatihan mudah dipahami. | | ✓ | | | | |
| 8. | Materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | | ✓ | | | | |

Kritik dan Saran

Perbaiki 'penulisan dan susunan katanya

Gunakan sumber dari buku, hindari sumber gambar dari internet.

Kesimpulan

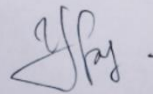
Produk ini dinyatakan :

1. Layak digunakan tanpa revisi.
2. Layak digunakan dengan revisi dan saran yang sesuai.
3. Tidak layak untuk digunakan.

(Lingkari salah satu *option* penilaian tersebut!)

Yogyakarta, 21 Mei 2019

Ahli Materi,



CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or

NIP. 197112292000032001

Lampiran 10. Instrumen Penilaian Ahli Materi Tahap II

INSTRUMEN PENILAIAN

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat.

Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui evaluasi dan penilaian Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam penelitian “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”. Hasil penilaian yang dilakukan digunakan sebagai perbaikan dan koreksi dalam meningkatkan kualitas alat yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap point pertanyaan dan pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk Penilaian

1. Lembar penilaian diisi oleh ahli materi dalam penelitian.
2. Beri tanda check list (√) pada kolom penilaian sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
3. Keterangan penilaian
 - SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
 - S : Setuju/Sesuai
 - KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda centang (✓) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | | |
| 2. | Materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat, dapat tersampaikan melalui 2 produk oleh peneliti yaitu buku panduan dan video pelatihan. | ✓ | | | | | |
| 3. | Buku panduan yang dibuat memiliki evaluasi yang jelas dan bertujuan sebagai pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 4. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 5. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas. | | ✓ | | | | |
| 6. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | | |
| 7. | Kalimat dalam buku panduan dan video pelatihan mudah dipahami. | ✓ | | | | | |
| 8. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | ✓ | | | | | |

Lampiran 11. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap I

INSTRUMEN PENILAIAN

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada
Alat Meja Lompat.

Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui evaluasi dan penilaian Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam penelitian “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat”. Hasil penilaian yang dilakukan digunakan sebagai perbaikan dan koreksi dalam meningkatkan kualitas alat yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap point pertanyaan dan pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk Penilaian

1. Lembar penilaian diisi oleh ahli materi dalam penelitian.
2. Beri tanda check list (√) pada kolom penilaian sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
3. Keterangan penilaian
 - SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
 - S : Setuju/Sesuai
 - KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda centang (✓) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|-----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Bentuk buku dan video | | ✓ | | | | |
| 2. | Gambar cover buku | | ✓ | | | | |
| 3. | Media jenis kertas dari buku | | ✓ | | | | |
| 4. | Pemilihan ukuran dan jenis tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 5. | Penggunaan kalimat dalam buku | | ✓ | | | | |
| 6. | Tata letak tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 7. | Tata letak gambar dalam buku | | ✓ | | | | |
| 8. | Format penulisan buku | | ✓ | | | | |
| 9. | Kesesuaian media untuk sumber belajar | ✓ | | | | | |
| 10. | Kemudahan memahami isi buku | | ✓ | | | | |
| 11. | Kesesuaian ilustrasi pendukung dalam video dengan materi untuk memudahkan pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 12. | Kualitas video untuk pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 13. | Kemampuan media untuk dibawa | ✓ | | | | | |
| 14. | Media buku dan video dapat digunakan secara mandiri | ✓ | | | | | |

Kritik dan Saran

1. deflu gambar detail

Kesimpulan

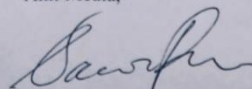
Produk ini dinyatakan :

1. Layak digunakan tanpa revisi.
2. Layak digunakan dengan revisi dan saran yang sesuai.
3. Tidak layak untuk digunakan.

(Lingkari salah satu *option* penilaian tersebut!)

Yogyakarta, 21 Mei 2019

Ahli Media,



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 12. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap I

INSTRUMEN PENILAIAN

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada
Alat Meja Lompat.

Lembar penilaian ini ditujukan untuk mengetahui evaluasi dan penilaian Bapak/Ibu sebagai ahli materi dalam penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Senam Artistik Gerak *Handspring* Pada Alat Meja Lompat". Hasil penilaian yang dilakukan digunakan sebagai perbaikan dan koreksi dalam meningkatkan kualitas alat yang dikembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mengharap kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan respon pada setiap point pertanyaan dan pernyataan sesuai dengan petunjuk di bawah ini.

Petunjuk Penilaian

1. Lembar penilaian diisi oleh ahli materi dalam penelitian.
2. Beri tanda check list (√) pada kolom penilaian sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
3. Keterangan penilaian
 - SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
 - S : Setuju/Sesuai
 - KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda centang (✓) dan komentar atau saran pada kolom penilaian dan kolom keterangan yang tersedia!

| No | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | | Komentar |
|-----|---|-----------|---|----|----|-----|----------|
| | | SS | S | KS | TS | STS | |
| 1. | Bentuk buku dan video | | ✓ | | | | |
| 2. | Gambar cover buku | ✓ | | | | | |
| 3. | Media jenis kertas dari buku | ✓ | | | | | |
| 4. | Pemilihan ukuran dan jenis tulisan dalam buku | ✓ | | | | | |
| 5. | Penggunaan kalimat dalam buku | | ✓ | | | | |
| 6. | Tata letak tulisan dalam buku | | ✓ | | | | |
| 7. | Tata letak gambar dalam buku | | ✓ | | | | |
| 8. | Format penulisan buku | | ✓ | | | | |
| 9. | Kesesuaian media untuk sumber belajar | ✓ | | | | | |
| 10. | Kemudahan memahami isi buku | | ✓ | | | | |
| 11 | Kesesuaian ilustrasi pendukung dalam video dengan materi untuk memudahkan pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 12 | Kualitas video untuk pemahaman pembaca | | ✓ | | | | |
| 13 | Kemampuan media untuk dibawa | ✓ | | | | | |
| 14 | Media buku dan video dapat digunakan secara mandiri | ✓ | | | | | |

Kritik dan Saran

① produk sudah baik silahkan lanjutkan pada tahap selanjutnya.

Kesimpulan

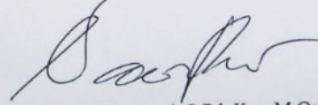
Produk ini dinyatakan :

1. Layak digunakan tanpa revisi.
2. Layak digunakan dengan revisi dan saran yang sesuai.
3. Tidak layak untuk digunakan.

(Lingkari salah satu *option* penilaian tersebut!)

Yogyakarta, 24 Juni 2019

Ahli Media,



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 13. Surat Pernyataan Validasi Ahli Materi

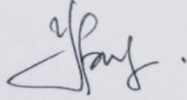
SURAT PERNYATAAN AHLI MATERI

Proposal Penelitian:

**“PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK GERAK
HANDSPRING PADA ALAT MEJA LOMPAT”**

Nama : Niken Ayu Novita Sari
Nim : 15602241029
Prodi/Jurusan : PKO/PKL
Pembimbing Skripsi : Ch. Fajar Sriwahyuniati,SPd., M.Or

Telah di validasi dan dinyatakan layak untuk di uji coba.

Yogyakarta, 26 Juni 2019
Ahli Materi,

CH. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or
NIP. 197112292000032001

Lampiran 14. Surat Pernyataan Validasi Ahli Media

SURAT PERNYATAAN AHLI MEDIA

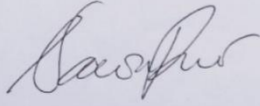
Proposal Penelitian:

**“PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM ARTISTIK GERAK
HANDSPRING PADA ALAT MEJA LOMPAT”**

Nama : Niken Ayu Novita Sari
Nim : 15602241029
Prodi/Jurusan : PKO/PKL
Pembimbing Skripsi : Ch. Fajar Sriwahyuniati,SPd., M.Or


Telah di validasi dan dinyatakan layak untuk di uji coba.

Yogyakarta, 26 Juni 2019
Ahli Media



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 198405212008121001

Lampiran 15. Lembar Konsultasi Bimbingan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Niken Ayu Novitasari
NIM : 15602241029
Pembimbing : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

| No | Hari/Tgl. | Permasalahan | Tanda tangan Pembimbing |
|-----|-----------|--|-------------------------|
| 1. | 14/1/2019 | Perbaiki Bab I Latar belakang diperjelas! Kenapa ingin mengembangkan, alasan | <i>[Signature]</i> |
| 2. | 18/1/2019 | Perbaiki Latar belakang, Rumusan masalah | <i>[Signature]</i> |
| 3. | 29/1/2019 | Perbaiki Bab II | <i>[Signature]</i> |
| 4. | 11/2/2019 | Bab II diperbaiki lagi, tentang Handspring lebih diperdalam | <i>[Signature]</i> |
| 5. | 25/3/2019 | Perbaiki Bab III | <i>[Signature]</i> |
| 6. | 11/4/2019 | Perbaiki Buku panduan | <i>[Signature]</i> |
| 7. | 8/4/2019 | Perbaiki tata tulis dan kata asing, Uji coba kelompok kecil pada bab III | <i>[Signature]</i> |
| 8. | 22/4/2019 | Perbaiki video latihan | <i>[Signature]</i> |
| 9. | 21/5/2019 | Materi dan Media untuk expert judgment | <i>[Signature]</i> |
| 10. | 24/7-2019 | BAB IV Pembahasan ditambah. | <i>[Signature]</i> |
| 11. | 1/8-2019 | Bab V | <i>[Signature]</i> |

Kajur PKL,

[Signature]

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Lampiran 16. Angket Penilaian Uji Coba Kelompok Kecil

ANGKET PENILAIAN

A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pernyataan angket ini setelah anda belajar dan berlatih dari video pelatihan gerak *handspring* pada alat meja lompat serta membaca buku panduannya!
2. Tulislah identitas anda pada tempat yang sudah tersedia!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada di angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada di dalam angket ini!
5. Setelah selesai menjawab silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada yang tidak anda mengerti bertanyalah kepada guru, pelatih atau peneliti!
7. Selamat mengerjakan!

B. Identitas Responden

Nama : Agus Prestianto
Jenis Kelamin : Laki - laki
Umur : 24 tahun
Club/Sekolah :

C. Prosedur Penilaian Instrumen

1. Isilah dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
2. Jika perlu berikan komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian
SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
S : Setuju/Sesuai
KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
STS: Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang tersedia sesuai dengan pendapat anda!

| No. | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | |
|--------------------|---|-----------|---|----|----|-----|
| | | SS | S | KS | TS | STS |
| A. Materi | | | | | | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 2. | Bahasa yang digunakan mudah dipahami | ✓ | | | | |
| 3. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 4. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 5. | Materi yang disajikan memiliki tujuan pembelajaran dan pelatihan | | ✓ | | | |
| 6. | Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 7. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | ✓ | | | | |
| B. Tampilan | | | | | | |
| 8. | Cover buku panduan menarik | | ✓ | | | |
| 9. | Kualiatas video pelatihan baik | | ✓ | | | |
| 10. | Gaya penulisan baik | ✓ | | | | |
| 11. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas | | ✓ | | | |
| 12. | Bentuk latihan dalam video pelatihan terlihat jelas | | ✓ | | | |
| 13. | Penggunaan buku panduan dan video pelatihan mudah | ✓ | | | | |

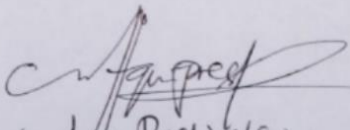
D. Komentar dan Saran

Video pembelajaran sangat menarik dan membantu untuk pelatih dalam melatih handspring pada atlet pemula.

Saran untuk Cover buku :

Sesuaikan warna tulisan dengan background.

Yogyakarta, 28 Juni 2019


(Agus Prihanto)

Lampiran 17. Angket Penilaian Uji Coba Lapangan

(13)

ANGKET PENILAIAN

A. Petunjuk Umum

1. Jawablah pernyataan angket ini setelah anda belajar dan berlatih dari video pelatihan gerak *handspring* pada alat meja lompat serta membaca buku panduannya!
2. Tulislah identitas anda pada tempat yang sudah tersedia!
3. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada di angket ini sebelum anda memilih jawaban!
4. Jawablah semua pernyataan yang ada di dalam angket ini!
5. Setelah selesai menjawab silahkan kumpulkan kembali angket ini!
6. Jika ada yang tidak anda mengerti bertanyalah kepada guru, pelatih atau peneliti!
7. Selamat mengerjakan!

B. Identitas Responden

Nama : Raisya Noor Trabita
Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 11 tahun
Club/Sekolah : Selabora

C. Prosedur Penilaian Instrumen

1. Isilah dengan memberi tanda *check list* (✓) pada kolom penilaian yang anda anggap sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan.
2. Jika perlu berikan komentar, pendapat atau saran pada kolom yang tersedia
3. Keterangan penilaian
SS : Sangat Setuju/Sangat Sesuai
S : Setuju/Sesuai
KS : Kurang Setuju/Kurang Sesuai
TS : Tidak Setuju/Tidak Sesuai
STS: Sangat Tidak Setuju/Sangat Tidak Sesuai

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom penilaian yang tersedia sesuai dengan pendapat anda!

| No. | Aspek yang dinilai | Penilaian | | | | |
|-----------|---|-----------|---|----|----|-----|
| | | SS | S | KS | TS | STS |
| A. | Materi | | | | | |
| 1. | Materi yang dipilih sudah sesuai dengan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | ✓ | | | | |
| 2. | Bahasa yang digunakan mudah dipahami | | ✓ | | | |
| 3. | Gambar dalam buku panduan sesuai dengan isi materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 4. | Video pelatihan mudah untuk memahami materi pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 5. | Materi yang disajikan memiliki tujuan pembelajaran dan pelatihan | | ✓ | | | |
| 6. | Materi yang disajikan sudah dapat digunakan untuk memperkenalkan pembelajaran senam artistik gerak <i>handspring</i> pada alat meja lompat. | | ✓ | | | |
| 7. | Materi dalam buku panduan dan video pelatihan mudah diterapkan. | ✓ | | | | |
| B. | Tampilan | | | | | |
| 8. | Cover buku panduan menarik | ✓ | | | | |
| 9. | Kualiatas video pelatihan baik | ✓ | | | | |
| 10. | Gaya penulisan baik | ✓ | | | | |
| 11. | Gambar dalam buku panduan terlihat jelas | ✓ | | | | |
| 12. | Bentuk latihan dalam video pelatihan terlihat jelas | | ✓ | | | |
| 13. | Penggunaan buku panduan dan video pelatihan mudah | ✓ | | | | |

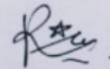
D. Komentar dan Saran

Materinya bagus mudah dipahami.

Y

Y

Yogyakarta, 8 Juli 2019



(Raisya)

Lampiran 18. Daftar Nama Responden Uji Coba Kelompok Kecil

| No | Nama Responden | Status | Asal Klub |
|-----------|-----------------------|---------------|---|
| 1 | Hafizh Aswina | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 2 | Elmalia Virdania | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 3 | Raisya Noor | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 4 | Ayunda Hanaf | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 5 | Quinsha Nasyifa | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 6 | Namira Rasyifa | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 7 | Agus Prestianto | Pelatih | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |

Lampiran 19. Daftar Nama Responden Uji Coba Lapangan

| No | Nama Responden | Status | Asal Klub |
|-----------|-----------------------|---------------|--|
| 1 | Hayfa | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 2 | M. Rafael | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 3 | Gisela Widya | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 4 | Berlyana Kirana | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 5 | Kirana Agdya | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 6 | M Izzul Haq | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 7 | Hokulea Rangga | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 8 | Evelyn Karen | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 9 | Pra Yoga Puja | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 10 | Stevanie Putri | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 11 | Satria Arya | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 12 | Bima Dewandaru | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 13 | Raisya Noor | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 14 | Namira Rasyifa | Atlet | Selabora Senam FIK UNY (Persani Sleman) |
| 15 | Tuginem | Pelatih | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |
| 16 | Aden Chrisnanda | Pelatih | Selabora Senam FIK UNY (Persani Kota Yogyakarta) |

Lampiran 20. Dokumentasi Uji Coba Kelompok Kecil



(Peneliti mengarahkan atlet dan pelatih untuk mengisi biodata dan angket penilaian)

Lampiran 21. Dokumentasi Uji Coba Lapangan



(Peneliti mengarahkan atlet dan pelatih untuk mengisi biodata dan angket penilaian)



(Atlet dan pelatih melakukan pemanasan untuk melakukan bentuk latihan)