

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Pengembangan Model

Dalam melakukan penelitian seorang peneliti mendefinisikan penelitian dengan sudut pandang yang berbeda yaitu dengan banyak melakukan kegiatan ada banyak peneliti yang melakukan kegiatan percobaan, pencarian, dan penyelidikan yang dilakukan untuk mendapatkan fakta fakta dan prinsip prinsip yang baru agar mendapatkan hal hal baru untuk menaikkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang baru. Setiap jenis penelitian yang akan dilakukan maka seorang peneliti harus tau apa yang perlu dipahami pada penelitiannya tersebut.

Dalam melakukan penelitian ada beberapa jenis bentuk penelitian yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendesak dan penelitian pengembangan. Dalam meningkatkan model latihan berbasis media alat balon disini peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) metode ini yang akan dikembangkan dan diperbaharui model yang sudah ada dan akan di uji keefektifan untuk menghasilkan produk tersebut.

Adapun bentuk Model yang sering digunakan dalam mengembangkan sebuah model latihan diantaranya adalah :

1) Model Pengembangan IDI

Pengembangan instruksional model IDI (*Instructional Development Institute*) merupakan suatu hasil konsorsium antar perguruan tinggi di Amerika Serikat yang dikenal dengan *University Consorsium Instructioanl Development and Technology* (UCIDT). Model IDI ini telah dikembangkan dan di ujicobakan pada Negara – Negara di Asia dan Eropa serta telah berhasil di 334 institusi pendidikan di Amerika. Sebagaimana halnya dengan model – model pengembangan instruksional lainnya, model ini juga menggunakan model pendekatan sistim yang meliputi tiga tahapan, yakni; 1) Pembatasan (*define*); 2) Pengembangan (*develop*); dan 3) Penilaian (*evaluate*) (Agustini, 2015) ;

1) Pembatasan (*define*)

Dimulai dengan analisis kebutuhan atau yang disebut *need assessment*. Pada dasarnya *need assessment* ini berusaha menemukan suatu perbedaan (*descrypancy*) antara apa yang ada dan apa yang idealnya (yang diinginkan). Karena banyaknya kebutuhan pengajaran, maka perlu diadakan prioritas mana yang didahulukan dan mana yang dikemudian.

2) Tahap Pengembangan (*develop*)

Identifikasi tujuan; tujuan instruksional yang hendak dicapai perlu diidentifikasi terlebih dahulu, baik tujuan instruksional umum (TIU) dalam hal ini IDI menyebutkan dengan *Terminal Objectives* dan Tujuan

instruksional khusus (TIK) yang disebut *Enabling Objectives*. TIK adalah penjabaran yang lebih rinci dari TIU, maka TIK dianggap penting sekali dalam pengembangan instruksional, disamping itu TIK perlu karena; (a) Membantu peserta didik dan guru untuk memahami secara jelas apa yang diharapkan sebagai hasil kegiatan instruksional; (b) TIK merupakan *building blocks* dari pengajaran yang diberikan; (c) TIK merupakan penanda tingkah laku yang harus diperlihatkan oleh peserta didik sesuai dengan kegiatan instruksional yang diberikan.

3) Tahap penilaian

Tes uji coba; Setelah *prototype* program instruksional tersebut disusun, maka langkah berikutnya harus diadakan uji – coba. Uji coba ini dapat dilakukan pada sampel audien untuk menentukan kelemahan dan kebaikan serta efisiensi dan keefektifan suatu program yang dikembangkan.

Dilihat dari langkah – langkah keseluruhan model ini, secara garis besar sudah memadai yang dimulai dari *need assessment*, *terminal objectives* dan *evaluate*. Namun kurang detail dalam setiap langkahnya dan kurang sistematis serta belum melibatkan ahli dalam penilaian sehingga ada kemungkinan perangkat pembelajaran yang dilaksanakan dan dihasilkan masih memiliki kekurangan/ kesalahan.

2) Model Pengembangan *Dick and Carey*

Model Pengembangan ini menggunakan model pendekatan system (system approach models) yaitu sebuah *system procedural* yang bekerja dengan prinsip, suatu tahapan akan menerima masukan dari tahapan

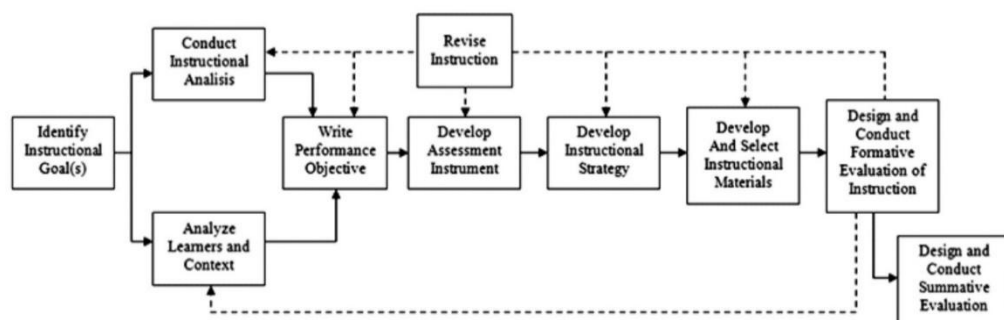
sebelumnya dan menghasilkan keluaran untuk tahap berikutnya, sehingga semua komponen tersebut bekerja bersama sama untuk memenuhi dan menghasilkan suatu pembelajaran yang efektif. Model tersebut dilengkapi dengan tahap evaluasi yang dapat membantu dalam menentukan apakah ada sesuatu yang salah dan bagaimana cara untuk memperbaiki dan meningkatkannya. *System approach models* merupakan sebuah model yang digunakan untuk mendesain materi pembelajaran. Model yang dikemukakan memiliki komponen yang tidak selengkap model – model pengembangan yang lain, tetapi tersusun dari komponen – komponen utama dalam model – model yang lain. Desain dan proses dalam model ini mengacu pada *Instructional systems Development* (Carey, Carey, & Walter, 2009).

Komponen dalam *system approach models* (rancangan model pengembangan) menurut Dick and Carey terdiri dari 10 tahap, yakni:

- (1) Mengidentifikasi tujuan umum pembelajaran (*assess needs to Identify goal(s)*).
- (2) Melaksanakan analisis pembelajaran (*conduct instructional analysis*).
- (3) Mengidentifikasi karakter siswa (*analyse learners and contexts*).
- (4) Merumuskan tujuan media (*write performance objectives*).
- (5) Mengembangkan referensi kriteria tes (*develop assessment instruments*).
- (6) Mengembangkan strategi pembelajaran (*develop instructional strategy*).
- (7) Memilih dan mengembangkan materi pembelajaran (*develop and select instructional materials*).

- (8) Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif (*design and conduct the formative evaluation of instruction*).
- (9) Merevisi media pembelajaran (*revise instruction*).
- (10) Melaksanakan evaluasi sumatif (*design and conduct summative evaluation*).

Model pengembangan ini ada kemiripan dengan model Kemp, tetapi ditambah komponen melaksanakan analisis pembelajaran, terdapat tahap yang akan dilewati pada proses pengembangan dan perencanaan tersebut. Berikut gambar model pengembangan oleh *Dick and Carey*



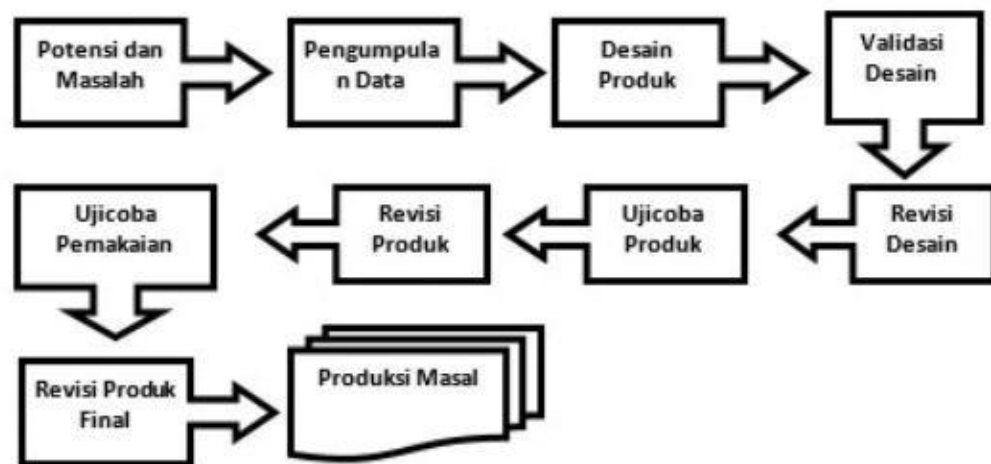
Gambar 2.1 Model Pengembangan Dick and Carey

Sumber : Dick Walter, Lou Carey, and James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction* 2009.

3) Model Pengembangan Sugiyono

Penelitian dan pengembangan menurut Sugiyono adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji kelayakan

produk tersebut (Sugiyono, 2009). Research and Development (R&D) menurut Sugiyono terdiri dari sepuluh langkah. Rancangan model penelitian dan pengembangan yang dikembangkan oleh sugiyono dijelaskan dalam gambar 2.2



Gambar 2.2 langkah – langkah Metode Research and Development

Sumber : Sugiyono. Metode Penelitian dan Pengembangan 2009

Berikut langkah – langkah Penelitian dan pengembangan dan penjelasannya pada gambar tersebut :

1. Potensi dan Masalah. Penelitian selalu bermula dari adanya potensi atau masalah. Potensi merupakan segala sesuatu yang jika didayagunakan akan mempunyai nilai tambah. Masalah juga dapat diubah menjadi sebagai potensi, apabila peneliti bisa mendayagunakan masalah tersebut. Masalah akan terjadi bila ada penyimpangan, antara yang diharapkan

dengan yang keadaan terjadi. Masalah ini bisa diatasi melalui R & D yaitu dengan cara menelitinya, sehingga bisa ditemukan suatu model, sistem atau pola penanganan terpadu yang efektif yang bisa dipakai untuk mengatasi masalah tersebut. Potensi dan masalah yang dikemukakan dalam suatu penelitian haruslah ditunjukkan dengan data yang empirik. Data tentang potensi dan masalah tidak harus dicari sendiri, akan tetapi bisa juga berdasarkan laporan penelitian orang lain maupun dari dokumentasi laporan kegiatan yang berasal dari perorangan atau instansi tertentu yang masih *up to date*.

2. Pengumpulan Data. Sesudah potensi dan masalah bisa ditunjukkan secara faktual dan *up to date*, langkah berikutnya adalah mengumpulkan berbagai informasi dan studi literatur yang bisa dipakai sebagai bahan guna merencanakan membuat produk tertentu yang diharapkan bisa mengatasi masalah tersebut. Studi ini ditujukan guna menemukan konsep - konsep maupun landasan -landasan teoretis yang bisa memperkuat suatu produk, khususnya yang berhubungan dengan produk pendidikan, misal produk yang berbentuk program, model, sistem, software, pendekatan, dan sebagainya. Di lain pihak melalui studi literatur ini akan mengkaji ruang lingkup suatu produk, keluasan penggunaan, kondisi - kondisi pendukung agar produk bisa dipakai atau diimplementasikan secara optimal, serta keterbatasan dan keunggulan nya. Studi literatur juga dibutuhkan guna mengetahui langkah -langkah yang paling tepat dalam mengembangkan produk tersebut.

3. Desain Produk. Produk yang dihasilkan dari suatu penelitian R & D ini ada banyak sekali jenisnya. Untuk menghasilkan sistem kerja baru, maka haruslah dibuat rancangan kerja baru berdasarkan penilaian terhadap system kerja lama, sehingga bisa ditemukan kelemahan- kelemahan terhadap sistem tersebut. Disamping itu, perlu dilakukan penelitian terhadap unit lain yang dipandang sistem kerjanya baik. Selain itu, harus dilakukan pengkajian terhadap referensi mutakhir yang berkaitan dengan sistem kerja yang modern beserta indikator sistem kerja yang bagus. Hasil akhir dari kegiatan ini biasanya berupa desain produk baru yang telah lengkap dengan spesifikasinya. Desain ini masih bersifat hipotetik, karena efektivitasnya masih belum terbukti, dan baru bisa diketahui setelah melewati pengujian - pengujian. Desain produk haruslah diwujudkan kedalam bentuk gambar atau bagan, sehingga bisa dipakai sebagai pegangan guna menilai dan membuatnya, serta akan memudahkan pihak lain untuk lebih memahaminya.
4. Validasi desain adalah suatu proses kegiatan yang bertujuan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dikatakan secara rasional, karena validasi pada tahap ini masih bersifat penilaian berdasarkan pemikiran rasional, belum berdasarkan pada fakta lapangan. Validasi produk bisa dijalankan dengan cara menghadirkan beberapa tenaga ahli atau pakar yang sudah berpengalaman memberikan penilaian terhadap produk baru yang dirancang tersebut. Setiap pakar diminta

untuk memberikan nilai desain baru tersebut, sehingga langkah selanjutnya bisa diketahui kekuatan dan kelemahannya. Validasi desain bisa dijalankan pada sebuah forum diskusi. Sebelum berdiskusi, peneliti mempresentasikan proses penelitian sampai ditemukan desain tersebut, beserta dengan keunggulannya.

5. Perbaiki Desain. Sesudah desain produk jadi, divalidasi melalui diskusi bersama para pakar dan para ahli lainnya. Maka akan bisa diketahui kelemahan-kelemahannya. Kelemahan tersebut kemudian dicoba untuk dikurangi dengan jalan memperbaiki desain tersebut. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang akan menghasilkan produk tersebut.
6. Uji coba produk. Desain produk yang sudah dibuat tidak dapat langsung diujicobakan terlebih dahulu. Akan tetapi haruslah dibuat terlebih dahulu, hingga menghasilkan produk, dan produk itulah yang diujicobakan. Pengujian bisa dilaksanakan melalui eksperimen, yaitu membandingkan efektivitas dan efisiensi sistem kerja yang lama dengan sistem kerja yang baru.
7. Revisi produk. Pengujian produk terhadap sampel yang terbatas tersebut dapat menunjukkan bahwa kinerja sistem kerja baru ternyata yang lebih baik bila dibandingkan dengan sistem yang lama. Perbedaan yang sangat signifikan, sehingga sistem kerja baru tersebut bisa diterapkan atau diberlakukan.

8. Uji coba pemakaian. Setelah pengujian terhadap produk yang dihasilkan sukses, dan mungkin ada revisi yang tidak begitu penting, maka langkah berikutnya yaitu produk yang berupa sistem kerja baru tersebut diberlakukan atau diterapkan pada kondisi nyata untuk ruang lingkup yang luas. Dalam pengoperasian sistem kerja baru tersebut, tetap harus dinilai hambatan atau kekurangan yang muncul guna dilakukan perbaikan yang lebih lanjut.
9. Revisi produk. Revisi produk ini dilaksanakan, bila dalam perbaikan pada yang kondisi nyata terdapat kelebihan dan kekurangan. Dalam uji pemakaian produk, sebaiknya pembuat produk selaku peneliti selalu mengevaluasi bagaimana kinerja dari produknya dalam hal ini yaitu sistem kerja.
10. Pembuatan produk massal, bila produk yang berupa metode mengajar baru tersebut telah dinyatakan efektif dalam beberapa kali pengujian, maka metode mengajar baru tersebut dapat diterapkan pada setiap lembaga pendidikan.

4) Model Four-D

Model pengembangan model 4D (*Four –D Model*) mempunyai beberapa tahapan. Menurut Trianto dalam bukunya, model ini terdiri dari empat tahap pengembangan meliputi tahap pendefinisian (*define*), perancangan (*design*), pengembangan (*develop*) dan penyebaran (*disseminate*). (Trianto, 2015)

Tahap pendefinisian (*define*) adalah menetapkan dan mendefinisikan syarat – syarat pembelajaran diawali dengan analisis tujuan dari batasan materi yang dikembangkan perangkatnya. Tahap ini meliputi lima langkah pokok, yaitu : (a) analisis ujung depan, (b) analisis pengajar, (c) analisis ahli, (d) analisis konsep, dan (e) perumusan tujuan pembelajaran.

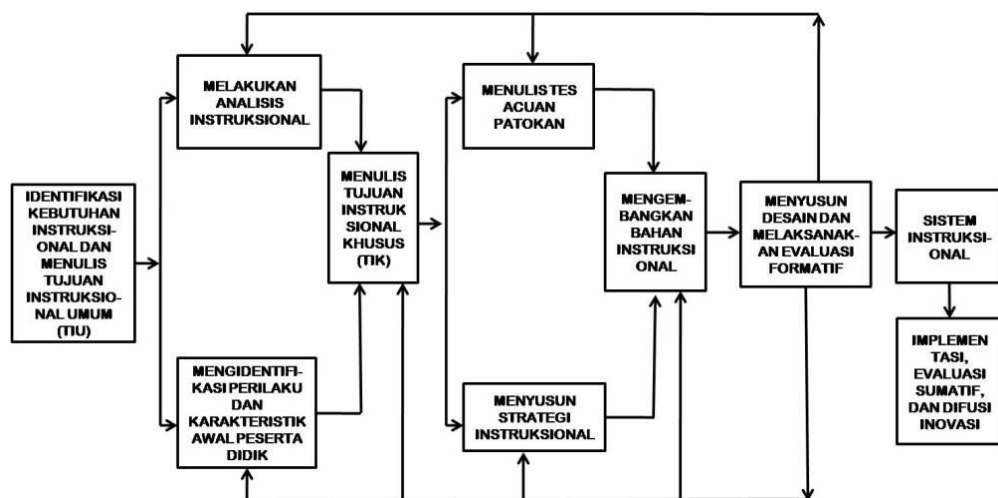
Perancangan (*design*), tujuannya tahap ini adalah menyiapkan perangkat pembelajaran. Tahap ini meliputi: (1) penyusunan tes acuan patokan, merupakan langkah awal menghubungkan antara tahap *define* dan tahap *design*. (2) pemilihan media yang sesuai tujuan, untuk menyampaikan materi pembelajaran. (3) pemilihan format. Pengembangan (*develop*) tujuan tahap ini adalah menghasilkan model pembelajaran yang sudah direvisi berdasarkan masukan dari pakar. Tahap ini meliputi; (a) validasi model oleh pakar diikuti dengan revisi, (b) simulasi yaitu kegiatan mengoperasionalkan rencana pembelajaran, dan (c) uji coba terbatas dengan siswa sesungguhnya. Hasil tahap (b) dan (c) digunakan sebagai revisi.

Langkah berikutnya adalah uji coba lebih lanjut dengan siswa yang sesungguhnya. Penyebaran (*Disseminate*) pada tahap ini merupakan tahap penggunaan perangkat yang telah dikembangkan pada skala yang lebih luas

misalnya di kelas lain, sekolah lain, oleh guru yang lain. Tujuan lain adalah untuk menguji efektivitas penggunaan model di dalam pembelajaran.

5) Model Pengembangan MPI

Model Pengembangan Instruksional (MPI) adalah seperti gambar 2.3 berikut



Gambar 2.3 Tahapan Model Pengembangan MPI

Sumber : M Atwi Suparman, Desain Instruksional Modern 2012.

Tahap mengidentifikasi yang terdapat dalam gambar 2.3 jika diuraikan menjadi tiga langkah sebagai berikut: (Suparman , 2012) Mengidentifikasi kebutuhan instruksional dan menulis tujuan instruksional umum

(1) Melakukan analisis instruksional

(2) Mengidentifikasi perilaku dan karakteristik awal peserta didik

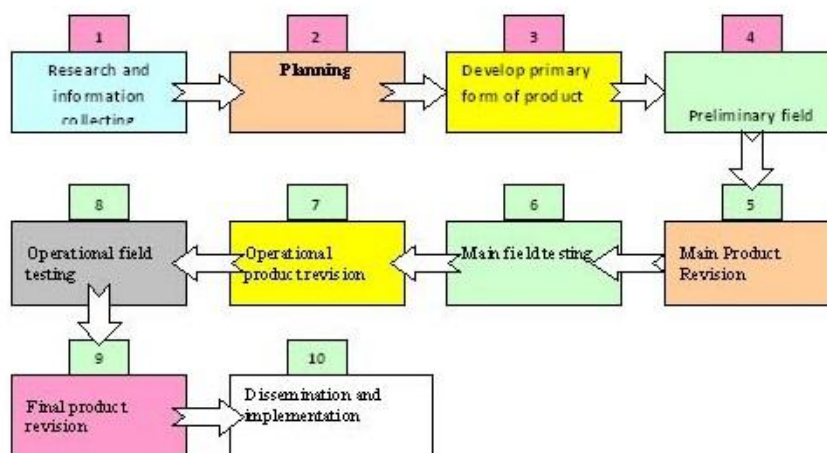
Tahap mengevaluasi dan merevisi dinyatakan sebagai berikut, menyusun desain dan melaksanakan evaluasi formatif yang termasuk di

dalamnya kegiatan merevisi. Hasil akhir langkah kedelapan adalah system instruksional yang siap pakai. Diluar delapan langkah tersebut, MPI juga membahas secara singkat satu rangkaian tiga kegiatan yang merupakan tindak lanjut dari desain instruksional, yaitu implementasi, evaluasi sumatif dan difusi inovasi.

Kelebihan dari model ini adalah, (a) analisisnya tersusun secara terperinci dan tujuan pembelajaran khusus secara hirarkis, (b) uji coba yang berulang kali menyebabkan hasil system yang diperoleh dapat diandalkan (c) uji coba diuraikan secara jelas kapan harus dilakukan, (d) kegiatan revisi dilaksanakan setelah diadakan tes formatif (e) penilaian ahli untuk validasi sudah nampak jelas. Kekurangannya adalah belum sampai ke tahapan penilaian sumatif.

6) Model Pengembangan Borg & Gall

Model pengembangan Borg and Gall terdiri dari 10 (sepuluh) tahapan, seperti tercantum pada gambar berikut:



Gambar 2.4 Model Pengembangan Borg & Gall

Sumber : Borg, W.R. & Gall, M. D, Gall, *Educational Research: An Introduction, Eighth Edition*. New York: Longman 2005.

Menurut Borg & Gall ada 10 tahap yang harus dilalui dalam R&D, tahap-tahap penelitian yang dikemukakan oleh Borg & Gall adalah: (W.R & M. D, 1998).

Studi Pendahuluan (*Research and Information Collecting*)

Langkah pertama ini meliputi analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literature, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan.

- a) Analisis kebutuhan dan studi pustaka. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria, yaitu 1) apakah produk yang akan dikembangkan merupakan hal yang penting bagi pendidikan? 2) Apakah produknya mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan? 3) Apakah SDM yang memiliki keterampilan, pengetahuan dan pengalaman yang akan mengembangkan produk tersebut ada? 4) Apakah waktu untuk mengembangkan produk tersebut cukup ?
- b) Studi literature: Studi literature dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan. Studi literature ini dikerjakan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan produk yang direncanakan.

c) Riset skala kecil : Pengembang sering mempunyai pertanyaan yang tidak bisa dijawab dengan mengacu pada *research* belajar atau teks profesional. Oleh karenanya pengembang perlu melakukan riset skala kecil untuk mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan.

1. Merencanakan Penelitian (*Planning*)

Setelah melakukan studi pendahuluan, pengembang dapat melanjutkan langkah kedua, yaitu merencanakan penelitian. Perencanaan penelitian R & D meliputi : a) merumuskan tujuan penelitian; (b) memperkirakan dana, tenaga dan waktu; (c) merumuskan kualifikasi peneliti dan bentuk – bentuk partisipasinya dalam penelitian.

2. Pengembangan Desain (*Develop Preliminary of Product*)

Langkah ini meliputi : a) Menentukan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik); b) menentukan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan; c) menentukan tahap – tahap pelaksanaan uji desain di lapangan; d) menentukan deskripsi tugas pihak – pihak yang terlibat dalam penelitian.

3. Uji Lapangan Awal (*Preliminary Field Testing*)

Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas. Langkah ini meliputi; a) melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk; b) bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak – pihak yang terlibat; c) uji lapangan awal dilakukan secara berulang – ulang sehingga diperoleh desain layak, baik substansi maupun metodologi.

4. Revisi Hasil Uji Lapangan Terbatas (*Main Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal akan dilakukan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

5. Uji Lapangan Utama (*Main Field Test*)

Langkah merupakan uji produk secara lebih luas. Langkah ini meliputi a) melakukan uji efektivitas desain produk; b) uji efektivitas desain, pada umumnya, menggunakan teknik eksperimen model pengulangan; c) Hasil uji lapangan adalah diperoleh desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

6. Revisi Hasil Uji Lapangan Lebih Luas (*Operational Product Revision*)

Langkah ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang kita kembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah *pretest* dan *post test*. Selain perbaikan yang bersifat internal, penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

7. Uji Kelayakan (*Operational Field Testing*)

Langkah ini meliputi sebaiknya dilakukan dengan skala besar: a) melakukan uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk; b) uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk; c) hasil uji lapangan adalah diperoleh model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi.

8. Revisi Final Hasil Uji Kelayakan (*Final Product Revision*)

Langkah ini akan lebih menyempurnakan produk yang sedang dikembangkan. Penyempurnaan produk akhir dipandang perlu untuk lebih akuratnya produk yang dikembangkan. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai generalisasi yang dapat diandalkan.

9. Desiminasi dan Implementasi Produk Akhir (*Dissemination and Implementation*)

Memberikan / menyajikan hasil penelitian melalui forum – forum ilmiah, ataupun melalui media massa. Distribusi produk harus dilakukan setelah melalui *quality control*. Teknik analisis data, langkah – langkah dalam proses penelitian dan pengembangan dikenal dengan istilah lingkaran *Research and Development* menurut Borg and Gall terdiri atas :

- (a) Meneliti hasil penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan.
- (b) Mengembangkan produk berdasarkan hasil penelitian.
- (c) Uji lapangan

(d) Mengurangi devisiensi yang ditemukan dalam tahap ujicoba lapangan

Model – model dalam pengembangannya mempunyai perbedaan dan persamaan. Secara umum perbedaan model – model tersebut terletak pada,

- a. Penggunaan istilah dari setiap tahap pada proses pengembangan
- b. Penggunaan *expert judgement* selama proses pengembangan
- c. Penggunaan unsur – unsur yang dilibatkan, ada yang sederhana dan ada yang sangat detail sehingga terlihat kompleks.

Sedangkan persamaannya terletak pada semua kegiatan yang dihubungkan oleh suatu system umpan balik yang terpadu dalam model bersangkutan sehingga memungkinkan adanya perbaikan – perbaikan system pembelajaran selama dikembangkan.

Menurut para ahli, penelitian dan pengembangan model latihan yaitu untuk mengembangkan produk yang sudah ada dan dikembangkan menjadi produk yang baru yang lebih baik dan terpecah dengan memenuhi kebutuhan pasar atau permintaan yang dilakukan dengan cara mencari, menyelidiki dan mencoba produk yang akan dikembangkan baik dalam hal pendidikan atau teknologi dengan menggunakan ilmu pengetahuan.

Menurut buku Sugiono “*Research and Development*” menurutnya seperti telah dikemukakan bahwa metode penelitian dan pengembangan (*research and development / R&D*) adalah merupakan metode penelitian yang

digunakan untuk meneliti sehingga menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut.

Dalam dunia olahraga penelitian dan pengembangan model latihan *research and development* itu sangatlah penting, dalam pengembangan ini seorang peneliti memperbaharui model latihan yang sudah ada dan membuat model atau menambahkan variasi dalam latihan tersebut, pengembangan ini suatu taktik yang ampuh untuk meningkatkan performa seorang peserta didik, karena dalam model latihan ini peserta didik akan merasa latihan yang berbeda meskipun tujuan sama sehingga dalam latihan peserta didik akan melakukan dengan maksimal dengan merasa tidak jenuh untuk materi latihan seperti ini.

Model dapat dikatakan sebagai sesuatu yang menggambarkan adanya pola berpikir. Sebuah model menggambarkan adanya pola berpikir. Sebuah model menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Dengan kata lain model juga dapat dipandang sebagai upaya dan untuk mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variabel variabel yang terdapat di dalam teori tersebut.

Penelitian pengembangan (*Research & Development*) menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan latihan bagi Ekstrakurikuler Taekwondo di Sekolah Dasar. Contoh pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul latihan. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang

tidak digunakan untuk menguji teori, akan tetapi apa yang dihasilkan diuji di lapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Penelitian pengembangan menurut Sukmadinata adalah suatu proses atau langkah – langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah dibuat, yang dapat dipertanggungjawabkan. (Sukmadinata, 2005) .

Pengembangan didalam “*Maximizing Defence Capability Through R&D: A Review Defence Research and Development*” adalah penggunaan ilmu atau pengetahuan teknis dalam memproduksi bahan baru atau peralatan, produk, dan jasa yang ditingkatkan secara substansial untuk memproses atau sistem baru, sebelum dimulainya produksi komersial atau aplikasi komersial, atau untuk meningkatkan secara substansial apa yang sudah di produksi atau digunakan. (Putra, 2011)

Penelitian dan pengembangan (*research and development / R&D*) menurut Borg and gall dalam sugiyono juga menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan dalam pendidikan dan latihan. (Sugiyono, 2009) Jadi model latihan dapat diartikan sebuah cara mengorganisasikan suasana belajar untuk mencapai tujuan, model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan menghasilkan sebuah produk berupa model latihan.

Sedangkan Gay dalam Asim menjelaskan penelitian pengembangan bukanlah penelitian untuk menguji teori melainkan suatu usaha untuk

mengembangkan suatu produk sehingga menjadi efektif dan dapat digunakan sebagai latihan di sekolah. Sukmadinata juga menjelaskan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah – langkah untuk mengembangkan suatu produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. (Sukmadinata, 2005)

Jadi penelitian dan pengembangan yang dilakukan harus melalui proses atau langkah – langkah sehingga produk baru atau penyempurnaan produk yang telah ada tersebut dapat dipertanggung jawabkan hasil dan manfaatnya. Proses penelitian pengembangan bersifat melingkar mulai dari aktivitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai tujuan yang diinginkan.

Penelitian pengembangan merupakan penelitian pendekatan yang dihubungkan pada rancangan kerja dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk perancangan dalam lingkungan latihan serta mengusahakan untuk pemahaman pada fundamental secara ilmiah. Penelitian pengembangan bukan untuk merinci dan menerapkan intervensi yang lengkap akan tetapi ditujukan untuk memberikan motivasi latihan dengan menampilkan latihan yang menarik dan kreatif. Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu

Dengan demikian penelitian pengembangan dapat disimpulkan sebagai penelitian yang menghasilkan suatu produk yang telah dianalisis terlebih

dahulu tingkat kelayakannya dalam latihan ataupun latihan dengan diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Produk dievaluasi dan direvisi dari hasil uji coba. Dalam hal ini yang akan dikembangkan adalah model latihan tendangan *dollyo chagi* dengan media balon di ekstrakurikuler taekwondo untuk siswa sekolah dasar.

B. Konsep Model Yang Dikembangkan

1) Hakikat Model Latihan

Definisi model mempunyai banyak arti dan pemahaman disetiap kalangan masyarakat tetapi dibawah ini akan dibahas pengertian model yang mempunyai hubungan dengan penelitian ini, beberapa pengertian model menurut para ahli:

- a) Sinamarta menyebutkan model merupakan gambaran inti yang sederhana serta dapat mewakili sebuah hal yang ingin ditunjukkan
- b) Gordon berpendapat bahwa model adalah sebuah kerangka informasi tentang suatu hal yang disusun untuk mempelajari dan membahas hal tersebut
- c) Murty mengutarakan pendapat mengenai model merupakan sebuah pemaparan sebuah sistem tertentu yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai peneliti.

Oleh karena itu dari beberapa pendapat ahli kita bisa menyimpulkan model merupakan acuan yang dapat dijadikan contoh untuk menilai sebuah sistem tertentu. Model adalah perbuatan yang kompleks, dapat diterjemahkan

sebagai penggunaan secara *integrative* sejumlah komponen yang terkandung dalam perbuatan pengajar itu untuk menyampaikan pesan pengajaran. Oleh karena itu dalam dunia pengajaran ada baiknya tenaga pengajar menggunakan suatu *prototype* dari suatu teori atau model. Disebut model karena hanya merupakan garis besar atau pokok – pokok yang memerlukan pengembangan yang sangat situasional.

Model latihan dapat diartikan sebagai suatu rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun materi latihan dan memberi petunjuk pada pengajar dalam proses latihan. Eilias M. Award menyatakan bahwa “ *A models is a representation of real of planned system.* “ (et. al, 2000). Maksud dari pernyataan tersebut adalah model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan system yang direncanakan.

Model latihan merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terkandung di dalam, model latihan adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Model latihan mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode ataupun prosedur latihan. Istilah model latihan mempunyai empat ciri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode latihan: (1) Rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik. (2) Tujuan Latihan yang akan dicapai. (3) Langkah – langkah mengajar yang diperlukan agar model latihan dapat dilaksanakan dengan optimal. (4) Lingkungan latihan yang diperlukan agar tujuan latihan dapat dicapai. (Husdarta, 2013)

Model menggambarkan tingkat terluas dari praktik pendidikan dan berisikan orientasi filosofis latihan. Menurut Husdarta model merupakan representasi dari suatu *abstraksi realistik*, model merupakan gambaran tentang suatu, bagaimana hendaknya dan bagaimana adanya sesuatu itu. Model digunakan untuk menyeleksi dan menyusun strategi latihan, metode keterampilan, dan aktivitas latihan untuk memberikan tekanan pada salah satu bagian latihan. Joyce mengidentifikasi empat model, yakni : (1) kelompok model pengajaran memproses informasi (*the information-processing family*); (2) kelompok model pengajaran social (*the social family*); (3) kelompok model pengajaran personal (*the personal family interaction*); dan (4) kelompok model pengajaran sistem perilaku. (et. al, 2000). Model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan kegiatan. Model dapat dipahami sebagai : (1) suatu tipe desain; (2) suatu deskripsi atau analogi yang dipergunakan untuk membantu proses *visualisasi* sesuatu yang tidak dapat dengan langsung diamati; (3) suatu sistem asumsi – asumsi, data – data dan *inferensi – inferensi* yang dipakai untuk menggambarkan secara matematis suatu obyek atau peristiwa; (4) suatu desain yang disederhanakan dari suatu sistem kerja, suatu terjemahan realitas yang sederhana; (5) deskripsi suatu sistem yang mungkin imajinasi ; dan (6) penyajian data yang diperkecil agar dapat menjelaskan dan menunjukkan sifat bentuk aslinya. (Komarudin , 2000).

Joyce et al mengungkapkan bahwa model latihan adalah suatu rencana yang dapat digunakan untuk kurikulum (materi latihan yang panjang),

mendesain materi latihan, dan untuk mengantarkan latihan didalam maupun dilaur kelas. (et. al, 2000). Lebih lanjut Joyce et al menjelaskan bahwa model latihan adalah suatu proses perencanaan yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan latihan di kelas atau latihan dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat – perangkat latihan serta mengarahkan kita untuk membantu pelatihan sedemikian hingga tujuan tercapai.

Model seperti dijelaskan oleh Harjanto adalah model di artikan sebagai kerangka konseptual yang tidak sembarang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan, model dasar dipakai untuk menunjukan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik total pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru (Harjanto , 2008). Menurutny Model dapat digunakan untuk mengorganisasikan berbagai sumber kemudian dipakai sebagai stimulus untuk mengembangkan hipotesis dan membangun teori kedalam istilah/keadaan yang kongkrit untuk menerapkannya pada praktik atau menguji teori.

Model adalah abstraksi dunia nyata representasi peristiwa kompleks atau sistem dalam bentuk naratif, matematis, grafis atau lambang lain. Menurutny semua orang dapat merancang model – model yang mencoba membuat pemikirannya tentang dunia sekelilingnya setiap hari. Tanpa model, orang akan mempunyai masalah dalam pemecahan persoalan kehidupan sehari – hari.

Dari beberapa pendapat tentang model yang telah dijelaskan dapat di kemukakan bahwa model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur unsur yang ada. Penelitian dan pengembangan ini yang dimaksud dengan model merupakan pola langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan, pembuatan materi dan evaluasi dalam rangka memberikan kemudahan untuk mencapai tujuan latihan yang diinginkan guna melatih stimulus peserta didik agar lebih fokus dalam melakukan model latihan yang diberikan dan juga memerlukan suatu model atau beberapa model yang dapat membantu mempermudah anggota baru melaksanakan proses latihan dan pencapaian hasil latihan yang maksimal.

Penelitian dan pengembangan (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu , dan menguji keefektifannya produk tersebut. Keunggulan yang dimiliki pada produk yang akan dikembangkan ini adalah peserta didik akan tau teknik tendangan *dollyo chagi* dengan baik dan benar dengan media pembelajaran menggunakan balon. Mereka bisa bermain dengan beragam macam warna balon tanpa mengurangi esensi dari teknik tendangan tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian dan pengembangan merupakan kegiatan ilmiah untuk mengembangkan produk yang telah ada menjadi produk baru yang lebih baik dan untuk memenuhi permintaan atau kebutuhan pasar, dilakukan dengan cara mencari,

menyelidiki, dan mencoba suatu produk yang akan dikembangkan baik dalam hal pendidikan atau teknologi dengan menggunakan Ilmu Pengetahuan.

2) Hakikat Latihan

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dan bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan adalah semua proses yang meningkatkan jasmani (termasuk pula semua usaha dalam proses mempertahankan prestasi) dan dilakukan rangsangan – rangsangan yang meningkat melalui gerak – gerak yang terarah dan sistematis dengan tujuan terjadi penyesuaian pada otot dan fungsi organ tubuh. Tujuan latihan adalah mengaktifkan peralatan genetik sebuah sel, sehingga mampu memproduksi lebih banyak protein. Jadi melalui latihan sifat hakiki sebuah sel tidak mengalami perubahan, yang meningkat adalah kegunaan atau fungsi sebuah sel jadi lebih besar melalui latihan yang menjadikan kemampuan breprestasi seseorang menjadi lebih besar.

Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga adalah suatu proses yang sistematis dalam melatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. (Tangkudung , 2012). Pemula yang mengembangkan dasar latihan yang kuat akan dapat mentoleransi lebih baik kegiatan kegiatan latihan

olahraga spesifik dan pada akhirnya memiliki potensi yang lebih besar untuk pengembangan olahraga kecabangan.

Bompa mengatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang. Ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. (Bompa , 2009). Pengertian tersebut dapat didefinisikan latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan secara tidak langsung menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Seseorang perlu belajar teknik serta menekankan pada persiapan taktik dan mental yang lebih matang sehingga prestasi dalam cabang olahraga yang diikuti dapat lebih unggul dibandingkan peserta didik lainnya.

Aktifitas fisik yang dilakukan seseorang berpengaruh terhadap kondisi fisiologis, anatomis, biomekanik dan psikologis. Dalam proses latihan salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih adalah pengetahuan mengenai prinsip – prinsip latihan. James Tangkudung mengemukakan tujuh prinsip latihan, yaitu prinsip aktif dan sungguh – sungguh, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan dan prinsip overload. (Tangkudung , 2012). Keikutsertaan aktif dan sungguh – sungguh siswa maupun pelatih dalam latihan meliputi ruang lingkup dan tujuan – tujuan dari latihan itu sendiri, yaitu siswa yang mandiri, kreatif dan menjalankan tugas – tugasnya selama tahap persiapan untuk menghadapi

suatu perlombaan dengan kata lain seorang siswa harus tekun dalam berlatih dan bersungguh sungguh dalam latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Sudah menjadi tugas serta kewajiban pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki peserta didik baik secara individu ataupun kelompok, oleh karena itu seorang pelatih dituntut untuk tekun serta bersungguh – sungguh.

Latihan dapat didefinisikan sebagai peran aktivitas fisik yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Dalam bidang olahraga tujuan akhir latihan adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga guna mencapai puncak prestasi yang baik. Latihan dapat meliputi peningkatan dari komponen fisik tubuh antara lain daya tahan jantung, kecepatan, kelentukan, kekuatan, dan koordinasi seluruh tubuh.

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti karakteristik cabang olahragawannya, ketersediaan waktunya, dan atlet yang akan dibinanya. (Lumintuarso, 2010). Guna mencapai tujuan latihan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung berbagai ilmu antara lain : filsafah, psikologi, psikologi olahraga ,biomekanika, sejarah, gizi olahraga, PPPK, pertumbuhan dan perkembangan, anatomi, fisiologi dan kecakapan melatih.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training*, adalah adanya beban latihan. Oleh karena itu diperlukannya

beban latihan selama proses berlatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan. Selanjutnya yang menjadi sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan *aerobik* dan *anaerobik* baik yang alaktik maupun yang laktik. Untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan komponen biomotor, yang antara lain mencakup: kekuatan, ketahanan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan.

Beban latihan merupakan rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan beban latihan melalui pengaturan komponen – komponen latihan (*intensitas, volume, recovery*, dan *interval*). Sedangkan yang dimaksud dengan beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar. Perubahan fungsi peralatan tubuh yang dikarenakan pengaruh beban luar, antara lain meliputi : (a) perubahan morfologis (*structural*) dari luas penampang lintang otot, (b)

perubahan faal dan biokimia, yakni sistem paru dan sirkulasi darah sehingga proses metabolisme menjadi lebih baik, serta kapasitas vital lebih besar, dan (c) perubahan psikologis, yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (*mental toughness*) sehingga mampu mengatasi tantangan (hambatan) yang lebih berat.

Tujuan perencanaan latihan adalah: 1) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan selama masa kompetisi utama; 2) Mempersiapkan atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri – ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan. (Lubis , 2013).

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang – ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitasnya. Di dalam suatu latihan yang benar akan terdapat peningkatan, baik dari segi beban maupun intensitasnya seperti yang disebutkan James Tangkudung. Bahwa seorang pelatih dituntut dapat membuat program latihan yang baik dan disesuaikan dengan pencapaian yang diinginkan. Karena seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan penting dalam pencapaian prestasi yang dilatihnya. (Budiwanto , 2011). Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran

dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar – dasar teknik yang benar.

Latihan adalah proses pengulangan aktivitas fisik atau kerja secara baik dan benar untuk meningkatkan pencapaian penampilan yang optimal guna meraih prestasi setinggi tingginya. Pada proses latihan terdapat pembangunan fisik multilateral yang merupakan latihan dasar untuk sukses dalam semua cabang olahraga termasuk Taekwondo. Latihan adalah suatu proses sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah intensitas latihannya (Tangkudung , 2012). Pelatihan adalah suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan optimal.

Berbagai pendapat telah dijelaskan dan dapat dikatakan bahwa model latihan adalah media untuk membantu memperjelas suatu konsep aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan suatu kondisi yang diinginkan baik itu kondisi fisik ataupun prestasi. Menciptakan model latihan dapat berdasarkan kebutuhan yang ada di lapangan dan melalui konsultasi dengan para ahli atau para pelatih.

Sekarang ini, banyak orang yang tidak memahami pengertian latihan yang sebenarnya. Umumnya mereka menyempatkan berolahraga hanya sekali dalam seminggu, dan mengatakan itu latihan, tetapi apakah latihan itu. Tudor O. Bompia mengemukakan definisi latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. (Bompia , 2009). Latihan merupakan hal yang harus dilakukan bagi setiap orang yang ingin meningkatkan kemampuan seseorang guna tujuan tertentu. Seorang atlet tentunya akan berlatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam pertandingan.

Sedangkan menurut Harsono, *training* atau latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang – ulang. Semakin lama jumlah beban latihan akan terus bertambah (Harsono, 2008). Dalam melakukan latihan olahraga setiap orang mempunyai tujuan masing – masing. Ada yang hanya ingin mengisi waktu luang dan rekreasi, menyalurkan hobi, bahkan menjadikannya profesi. Tidak semua orang dituntun untuk melakukan sebuah latihan, karena pada dasarnya mereka akan menikmati hasil dari latihan yang mereka lakukan.

Tudor O. Bompia mengemukakan bahwa tujuan latihan adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh
- 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga
- 3) Untuk menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- 5) Menanamkan kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
- 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis. (Bompa , 2009)

Latihan yang dilakukan seseorang akan mempunyai tujuan dan fungsi sesuai dengan apa yang diharapkan. Seseorang akan berusaha untuk selalu mencapai titik hasil yang diharapkan dengan proses latihan yang mereka capai. Hal ini dapat disadari bahwa beberapa tujuan latihan tergantung bagaimana seseorang untuk melakukan. Atlet tentunya akan mempunyai orientasi latihan yang jauh berbeda dari mereka yang hanya berdasarkan hobi ataupun keperluan tertentu dalam menjalani latihan.

Bompa (Bompa , 2009) berpendapat prinsip – prinsip latihan adalah :

- 1) Prinsip partisipasi aktif.
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*).
- 3) Prinsip spesialisasi.
- 4) Prinsip perorangan (individual)
- 5) Prinsip variasi latihan (*variety*)
- 6) Prinsip model latihan
- 7) Prinsip peningkatan beban lebih (*overload*)

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu diantaranya: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Keempat aspek tersebut saling memberikan pengaruh terhadap ketercapaian suatu prestasi, sehingga proses pelatihannya pun harus menyeluruh dan mencakup aspek – aspek tersebut.

3) Hakikat Media Pembelajaran

Media pembelajaran dipergunakan untuk memudahkan dalam penyampaian materi kepada peserta didik. Peserta didik akan terbantu dalam memahami materi yang kompleks. Pemanfaatan media belajar juga berperan besar dalam memberikan pengalaman belajar peserta didik. Media sendiri berasal dari bahasa Latin *medius* yang mengandung arti perantara atau pesan. Media juga dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. “ Media adalah manusia, materi atau kejadian

yang membantu kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengalaman belajar”. (Jatmika, 2005). Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media.

Media dapat mewakili apa yang kurang mampu diucapkan melalui kata – kata atau kalimat tertentu bahkan keabstrakan bahan dapat dikonkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media. Dalam proses pembelajaran guru harus pintar dan kreatif dalam menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya yaitu dengan menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk membantu mencapai tujuan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien.

Media pembelajaran akan menentukan kualitas suatu proses pembelajaran. Penggunaan media itu sendiri akan bergantung pada metode pembelajaran yang dipergunakan oleh guru disekolah maupun pelatih dalam ekstrakurikuler disekolah itu sendiri. Media belajar atau alat bantu belajar adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar yang ada hubungannya dengan mata pelajaran, termasuk pelajaran yang menuntut kemampuan sebagai tujuan akhir. Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani.

Retnaningsi mendefinisikan media pembelajaran dalam bukunya sebagai berikut :

“ Media pembelajaran bukan hanya sekedar sebagai alat bantu mengajar, melainkan media itu sendiri juga dapat memerankan fungsi sebagai penyampaian pesan belajar.” Media belajar merupakan salah satu penunjang dalam pendidikan yang bertujuan antara lain : (1) Untuk mengurangi komunikasi yang verbalistik, (2) Memberikan dan memperjelas informasi , (3) membangkitkan minat dan perhatian, (4) mempermudah pengertian pada sasaran, (5) meningkatkan motivasi dan menunjang kebutuhan peserta. (Burham, 2008).

Lain dari itu untuk menunjang proses pembelajaran lingkungan juga digunakan atau dimanfaatkan oleh setiap guru sebagai sarana untuk mengajar sesuai dengan tujuan pembelajarannya. Jadi dengan adanya media atau alat bantu diharapkan pembelajaran yang tadinya sulit akan menjadi mudah sehingga hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Media pembelajaran penting karena merupakan alat penyampaian informasi dalam pembelajaran. Semakin baik kondisi dan semakin maksimalnya jumlah media yang digunakan akan membuat pembelajaran agar mendorong siswa cepat, tepat, mudah dan benar dalam memahami materi yang disampaikan.

Media pembelajaran merupakan segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan pengajar untuk mendorong siswa belajar secara tepat, mudah dan benar dan tidak terjadi verbalisme. Jadi, secara umum bisa diartikan bahwa

media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar, yaitu segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketertampilan peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada peserta didik. (Anam , 2016). Peranan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran dapat membantu siswa dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh seseorang guru dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para siswa untuk belajar lebih giat giatnya dan semangat, selain itu alat bantu dapat mengaktifkan siswa, sehingga proses belajar. Selain itu alat bantu dapat mengaktifkan siswa, sehingga proses belajar dapat berjalan dengan efisien. Guru atau pelatih dapat membuat alat bantu untuk menyampaikan informasi kepada siswa dengan jalan memodifikasi media yang sederhana itu dapat dibuat sendiri oleh guru, pelatih maupun menugaskan pada siswanya.

Manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa itu antara lain, untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar, materi pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan tercapainya tujuan pembelajaran, metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata mata hanya komunikasi verbal, dan siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab siswa tidak hanya mendengarkan uraian dari guru tetapi juga ada aktivitas lain, seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan memerankan. (Arsyad, 2010). Media pembelajaran juga dapat digunakan sebagai informasi kepada para siswa tentang apa saja

yang harus mereka lakukan, mulai dari kegiatan menjelang selama ataupun sesudah selesai kegiatan.

Informasi sebagai penyampaian tugas yang harus dilakukan oleh para siswa diharapkan akan membiasakan siswa tentang apa yang harus mereka lakukan yang lama kelamaan bisa menjadi kebiasaan yang positif. Media pembelajaran juga dapat berfungsi sebagai unsur pembantu tugas guru atau berperan sebagai unsur utama sumber belajar. Dengan menggunakan media pembelajaran, peserta didik yang semula hanya diam karena belum paham tentang materi yang disampaikan akan menjadi lebih aktif bertanya tentang apa yang mereka lihat pada media yang akan digunakan oleh guru. Karena dengan itu, peserta didik tidak lagi hanya terpaku pada penjelasan yang diberikan oleh guru, melainkan dapat melihat langsung bentuk nyata pesan yang disampaikan guru.

Media dapat membangkitkan motivasi dan pengaruh psikologi bagi peserta didik. Efektifitas proses pembelajaran juga akan terlaksana dengan baik bila memanfaatkan media pembelajaran yang baik. Media pembelajaran yang digunakan untuk memberikan contoh juga merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk membantu mempermudah guru menjelaskan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran yang dapat digunakan bisa berupa gambar, video, atau yang lainnya. Media yang digunakan juga harus memberikan kesan yang sesuai dengan kenyataan yang ada kepada para peserta didik. Sehingga dalam pembelajaran peserta didik akan lebih menaruh perhatian atau lebih berminat terhadap sesuatu yang disampaikan (Desmita,

2011). Bukan hanya itu saja, dalam pembelajaran penjas maupun ekstrakurikuler yang berbasis olahraga sering menggunakan alat alat sederhana lain bahkan dari barang bekas sekalipun dapat digunakan sebagai media alat pembelajaran yang menarik misalnya kardus bekas, botol plastik bekas, potongan bambu, bahkan dari ban dalam yang sudah tidak terpakai pun bisa dijadikan sebagai media pembelajaran. Dari contoh alat – alat tersebut diharapkan dapat meyakinkan guru pendidikan jasmani maupun pelatih ekstrakurikuler disekolah agar tetap bisa mengajar ataupun melatih, bahkan proses belajar dan pembelajaran akan lebih efektif dengan memanfaatkan alat dan lingkungan seadanya.

4) Hakikat Karakteristik Usia Dini (Sekolah Dasar)

Salah satu kriteria guru yang baik adalah jika guru itu dapat mengenal dan memahami peserta didik. Dengan mengenal dan memahami peserta didik, guru dapat memberikan pendidikan dan pembelajaran secara tepat. Oleh karena itu, pemahaman guru terhadap peserta didik merupakan salah satu kompetensi yang harus dikuasai oleh seorang guru.

Masa sekolah dasar adalah masa dimana anak diharapkan memperoleh pengetahuan dasar yang dipandang sangat penting (esensial) bagi persiapan dan penyesuaian diri terhadap kehidupan di masa dewasa. Anak – anak usia sekolah sekolah dasar ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak – anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. (Suharjo , 2006). Anak sekolah dasar berusia 6-12 tahun,

dalam usia tersebut, selain memiliki karakteristik seperti tersebut diatas, anak – anak sekolah dasar juga memiliki karakteristik pertumbuhan kejiwaan sebagai berikut :

1. Pertumbuhan fisik dan motorik maju pesat. Hal ini sangat penting peranannya bagi pengembangan dasar yang diperlukan sebagai makhluk individu dan sosial.
2. Kehidupan sosial diperkaya selain kemampuan dalam hal kerjasama juga dalam hal bersaing dan kehidupan kelompok sebaya
3. Semakin menyadari selain mempunyai keinginan, perasaan tertentu, juga semakin bertumbuhnya minat tertentu.
4. Kemampuan berfikirnya masih dalam tingkatan persepsional.
5. Dalam bergaul, berkerja sama dan kegiatan bersama tidak membedakan jenis yang menjadi dasar adalah perhatian dan pengalaman yang sama.
6. Mempunyai kesanggupan untuk memahami hubungan sebab – akibat.
7. Ketergantungan kepada orang dewasa semakin berkurang karena memerlukan perlindungan orang dewasa. (Munandar , 2009)

Utami Munandar dalam bukunya mengembangkan bakat dan kreativitas anak sekolah, menyebutkan bahwa masa anak usia sekolah dasar dibagi menjadi dua fase yaitu :

- a. Masa kelas – kelas rendah sekolah dasar, sekitar usia 6 sampai 9 tahun
 - b. Masa kelas – kelas tinggi sekolah dasar, sekitar usia 10 sampai 12-13 tahun.
- (Purwanto, 2011)

Beberapa sifat khas anak – anak pada masa ini ialah sebagai berikut :

a. Masa kelas – kelas rendah

- Ada korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi sekolah.
- Sikap tunduk kepada peraturan permainan yang tradisional.
- Ada kecerundungan memuji diri sendiri.
- Suka membandingkan dirinya dengan anak yang lain, jikalau hal itu menguntungkan.
- Jikalau tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.
- Pada masa ini, anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
(Purwanto, 2011)

b. Masa kelas – kelas tinggi.

- Minat kepada kehidupan praktis konkret sehari – hari; kecerundungan membandingkan pekerjaan – pekerjaan yang praktis.
- Amat realistis, ingin tahu, ingin belajar.
- Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal – hal dan mata pelajaran – mata pelajaran khusus.
- Sampai kira kira umur 11 tahun, anak membutuhkan guru atau orang – orang dewasa yang lain untuk menyelesaikan sendiri.
- Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi sekolah.

- Didalam permainan biasanya anak tidak lagi terikat pada permainan tradisional, mereka membuat peraturan sendiri (Desmita, 2006)

Menurut (Desmita, 2006), menyebutkan tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi :

1. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik
2. Membina hidup sehat.
3. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
4. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
5. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
6. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
7. Mengembangkan kata hati, moral, dan nilai – nilai
8. Mencapai kemandirian pribadi.

5) Hakikat Ekstrakurikuler

Sekolah merupakan tempat proses penyelenggaraan belajar- belajar, menanamkan dan mengembangkan berbagai nilai, ilmu pengetahuan, dan teknologi, keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Dalam hal ini, berarti sekolah merupakan Lembaga yang utuh dan bulat memiliki makna sebagai suatu kesatuan yang didalamnya terdiri dari bagian – bagian yang saling berperan dan terkait. Sekolah adalah pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai

tugas dan fungsi menyelenggarakan proses mengajar dan kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan dibawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau diluar minat yang dikembangkan oleh kurikulum. Berdasarkan definisi tersebut, maka kegiatan di sekolah atau pun diluar sekolah yang terkait dengan tugas belajar suatu mata pelajaran bukanlah ekstrakurikuler. (Depdikbud, 1994)

Syarifudin (Syarifudin, 2000) menjelaskan bahwa dalam pembelajaran di sekolah di samping terdapat kegiatan intrakurikuler pula kegiatan ekstrakurikuler untuk membina siswa yang memiliki talenta olahraga. Dalam kegiatan ekstrakurikuler inilah, minat dan bakat olahraga dari anak didik hendaknya mendapat sentuhan awal. Bila kegiatan ekstrakurikuler dikelola dengan pendekatan manajemen yang baik, bakat – bakat olahraga anak didik akan mendapat sentuhan untuk melahirkan bakat – bakat atlet yang berprestasi. (Syarifudin, 2000).

Sehubungan dengan penjelasan diatas, dapat penulis kemukakan juga bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan pada kebutuhan peserta didik baik diluar jam pelajaran baik kegiatannya itu dilakukan di dalam maupun diluar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler juga lebih banyak mengembangkan dan memperluas wawasan siswa, mendorong dan membina nilai – nilai sikap, serta dapat menerapkan melalui jenis – jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat dan minatnya jika didukung sarana dan

prasarana yang memadai. Dengan tujuan yang diharapkan, semua pihak perlu terlibat dari sisa guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan, pengelolaan dan pengembangan prestasi.

6) Hakikat Tendangan *Dollyo Chagi*

Dollyo Chagi merupakan salah satu tendangan dasar dalam beladiri taekwondo (Lee, 2007), karena *dollyo chagi* merupakan tendangan yang mudah untuk menghasilkan poin saat bertanding dan power tendangan yang dihasilkan juga sangat besar, maka banyak taekwondoin yang sering melakukan tendangan ini pada saat pertandingan *kyorugi*. Power yang besar tersebut disebabkan oleh adanya putaran awal oleh kekuatan pinggang, putaran tumpuan kaki dan tungkai sebelum melakukan tendangan. Bagian yang digunakan untuk perkenaan dari *dollyo chagi* adalah bagian *bal deung* (punggung kaki).

Aplikasi pada *kyorugi*, dalam *dollyo chagi* dapat dilakukan untuk menyerang ataupun membalas serangan lawan baik dengan menggunakan step tendangan ataupun tidak menggunakan step tendangan. Pertandingan *kyorugi*, tendangan ini sering diarahkan pada badan (*momtong*) dan kepala (*eolgol*). Ketika melakukan tendangan ini sangat diperlukan waktu (*timing*) yang tepat karena setelah melakukan tendangan ini tubuh akan berada pada posisi yang labil sehingga apabila seorang atlet tidak dapat melakukannya dengan tepat tentunya pihak lawan akan segera melakukan perlawanan (membalas tendangan) sehingga dapat menyebabkan lawan

mendapatkan poin dan akan merugikan diri penendang itu sendiri. Selain ketepatan atau waktu gerakan, power dari tendangan tersebut juga harus ada, agar tidak hanya sekedar melakukan tendangan sehingga dapat menghasilkan poin tendangan.

7) Langkah - Langkah Teknik Tendangan *Dollyo Chagi*

- 1) Posisi Awalan kaki kanan ditarik ke belakang selebar bahu, kedua tangan berada di depan dada dalam posisi siap.



Gambar 2.5 Posisi awalan Tendangan *Dollyo Chagi*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

- 2) Angkat lutut kanan setinggi perut, tangan berada di depan dada dan kaki kiri sebagai tumpuan tetap lurus.



Gambar 2.6 Teknik dasar tendangan *dollyo chagi*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

- 3) Putar kaki kiri atau kaki tumpuan 90derajat ke kiri



Gambar 2.7 Teknik dasar tendangan *Dollyo Chagi*.

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

- 4) Sentak kaki lurus ke depan, hingga membentuk sudut sekitar 45 derajat dan punggung kaki yang mengenai target.



Gambar 2.8 Teknik dasar tendangan *Dollyo Chagi*

(Sumber : Dokumentasi Pribadi)

- 5) Lipat kembali kaki yang menendang atau biasanya di sebut dengan *snap*.



Gambar 2.9 Teknik dasar tendangan *Dollyo Chagi*

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

- 6) Kaki kanan di letakan dibelakang, sehingga posisi akhir tetap siap dengan kuda – kuda selebar bahu dan tangan tetap di depan dada.



Gambar 2. 10 Posisi Akhir teknik dasar tendangan *Dollyo Chagi*.

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

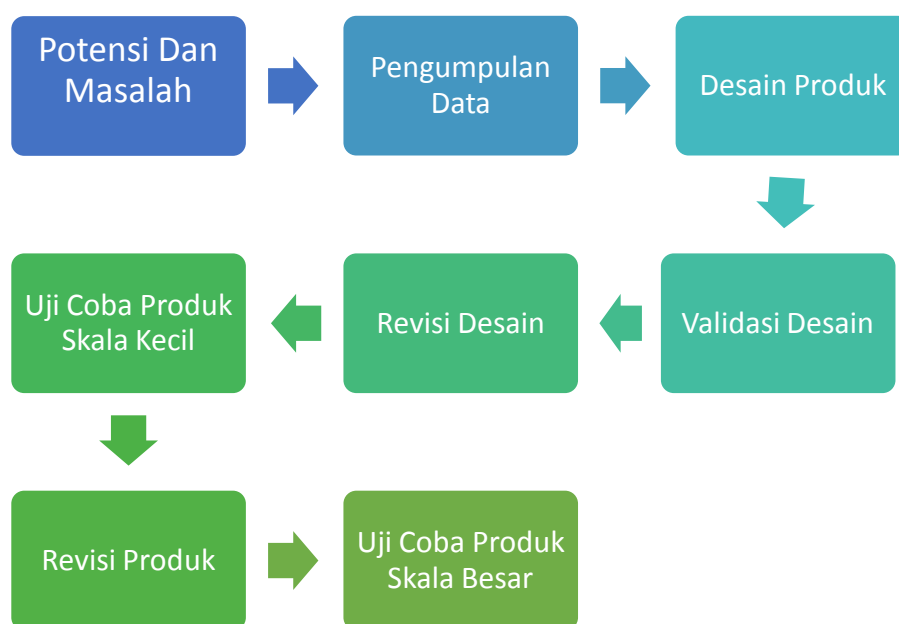
C. Kerangka Teoretik

Setelah memahami dan menganalisa kerangka teoretik diatas, menunjukkan bahwa model latihan tendangan *dollyo chagi* dengan media balon perlu dikembangkan, dimana siswa kelas dasar merupakan masuk dalam kategori anak besar dimana masa itu membutuhkan kegiatan bermain, untuk itu model latihan tendangan *dollyo chagi* perlu dikembangkan.

Melalui media alat balon model latihan dapat dikembangkan, yang bertujuan untuk memberikan proses belajar yang menyenangkan namun masih menanamkan materi yang diajarkan. Yang nantinya pengembangan model latihan ini sebagai acuan para guru atau pelatih guna menerapkan model latihan tendangan *dollyo chagi* pada siswa ekstrakurikuler di sekolah dasar.

Sehingga proses pembelajaran tendangan *dollyo chagi* tidak membosankan dan siswa merasa tidak jenuh, model – model latihan yang telah dikembangkan dapat diterapkan pada materi tendangan *dollyo chagi*. Model – model yang telah dikembangkan lalu direvisi oleh dosen, pelatih ahli dan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar yang nantinya akan dijadikan sebagai buku panduan.

D. Rancangan Model



Gambar 2.11 Rancangan Model Sugiyono

Sumber : Sugiyono. Metode Penelitian dan Pengembangan 2009

Rancangan model latihan tendangan *dollyo chagi* pada taekwondo dilakukan dengan metode penelitian dan pengembangan yang digambarkan dalam bagan menurut Borg and Gall seperti dikutip dari buku sugiyono

sebagai berikut kemudian menjelaskan secara rinci langkah yang diuraikan diatas.

1. Melakukan penelitian pendahuluan (prasurvei) untuk mengumpulkan informasi kajian pustaka, pengamatan kelas indentifikasi permasalahan yang dijumpai dalam pembelajaran dan merangkum permasalahan.
2. Melakukan perencanaan (identifikasi dan definisi keterampilan perumusan tujuan, penentuan urutan pembelajaran), dan uji ahli atau uji coba skala kecil, atau *expert judgement*.
3. Mengembangkan jenis atau bentuk awal meliputi : penyiapan materi pembelajaran, penyusunan buku pegangan, dan perangkat evaluasi.
4. Validasi Desain. Pengumpulan data/informasi dengan menggunakan observasi, wawancara dan kuisioner, lalu dilanjutkan dengan analisis data.
5. Melakukan revisi terhadap produk utama berdasarkan masukan dan saran – saran hasil validasi desain.
6. Melakukan uji coba lapangan awal.
7. Melakukan revisi terhadap produk operasional berdasarkan masukan dan saran – saran hasil uji coba lapangan awal.
8. Melakukan uji coba operasional dan data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan kuisioner.

Suatu model dalam penilaian pengembangan dihadirkan dalam bagian prosedur pengembangan, yang biasa mengikuti model pengembangan yang dianut oleh peneliti. Model yang dapat juga memberikan kerangka kerja untuk pengembangan teori dan penelitian.

Dengan mengikuti model tertentu yang dianut oleh peneliti maka akan diperoleh sejumlah masukan (*input*) guna dilakukan penyempurnaan produk yang dihasilkan, apakah berupa bahan ajar, media atau produk – produk yang lain.