



PENGARUH MODEL PETA KONSEP DAN METAKOGNISI TERHADAP KEMAMPUAN MENULIS ARGUMENTASI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)

Abdul Hamid¹, Palmizal, A², Hary Soedarto Harjono³

- 1) Mahasiswa Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, Email: abdulhamidd762@gmail.com
- 2) Dosen Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.
- 3) Dosen Program Studi Magister Teknologi Pendidikan Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

Corresponding Author: Abdul Hamid¹

Abstrak: Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang di gunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Tujuan manusia melakukan olahraga. Tujuan dalam penelitian ni adalah Untuk mengetahui pengembangan boneka *manequen* untuk latihan teknik bantingan *grand amplitude* pada olahraga gulat, Untuk mengetahui kelayakan boneka *manequen* dilihat dari materi dan media. Penelitian ini menggunakan model pengembangan Borg & Gall memuat panduan sistematika langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti agar produk yang dirancangnya mempunyai standar kelayakan. Dengan demikian, yang diperlukan dalam pengembangan ini adalah rujukan tentang prosedur produk yang akan dikembangkan. Data yang dihasilkan berupa data kualitatif sebagai data pokok dari data ini berupa saran dan masukan dari responden sebagai data tambahan. Data tersebut memberikan gambaran mengenai kelayakan produk yang dikembangkan. Penilaian kelayakan produk Pengembangan boneka *manequen* dilihat dari hasil uji ahli. Dalam uji coba kelompok besar mendapat nilai “sangat sesuai” dengan presentase sebesar 98.3%. Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung an . Produk tersusun atas satu rangkaian produk boneka *manequen* dilengkapi tangan dan kaki.

Kata Kunci: Boneka *Manequen*, Teknik Bantingan, Atlet Gulat

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia olahraga saat ini telah mengalami peningkatan yang sangat pesat, salah satunya di bidang olahraga prestasi yang di dalamnya ada jenis olahraga permainan dan olahraga bela diri. Pada mulanya sebelum terbentuk olahraga bela diri hanya dikenal dengan seni bela diri. Seni bela diri digunakan sebagai satu cara seseorang itu mempertahankan diri.

Seni bela diri telah lama wujud dan pada mulanya berkembang di medan pertempuran. Seni bela diri terbagi atas beberapa jenis antara lain: seni tempur bersenjata tajam, senjata tidak tajam seperti kayu, dan seni tempur tangan kosong. Dimana antara jenis-jenis seni bela diri yaitu: Aikido, Capoeira, Hapkido, Hikmatul Iman Indonesia, Jeet Kune Do, Jiu Jitsu, Jogo do pau, Judo, Karate, Kateda, Kempo, Kendo, Kung fu, dan gulat. (http://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri) Gulat merupakan salah satu yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan/membanting, menguasai dan mengunci lawan dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya (Rubianto Hadi, 2004:1).

Olahraga ini salah satu tertua di dunia, antara lain ketika 2050 tahun sebelum masehi, gulat telah populer di Mesir. Hal ini sesuai dengan bukti peninggalan bangsa Mesir dalam sejarah yang di lukiskan pada dinding kuburan raja Bani Hasan tentang teknik bergulat. Dalam olahraga gulat kita mengenal dua macam gaya yaitu Gaya Romawi-Yunani dan Gaya Bebas.

Gulat merupakan cabang olahraga beladiri yang menitik beratkan pada teknik bantingan dan kuncian terhadap lawan, dan mengutamakan kekuatan, kelenturan, ketangkasan, dan tentunya kesehatan yang prima. Cabang olahraga gulat merupakan cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling melakukan kontak fisik dengan teknik bantingan atau menjadikan kalaupun dengan cara mengunci lawan dengan keadaan terlentang tentu menggunakan teknik yang sesuai dengan aturan dan peraturan dalam karya bulat.

Cabang olahraga gulat sebagai salah satu cabang yang paling rentan atau sering terjadi cedera Cedera yang fatal jika tidak dilakukan dan diatur dengan benar. Karena memang olahraga gulat adalah olahraga yang dilakukan untuk mendapatkan poin dalam pertandingan dengan cara mengunci lawan atau bahkan menjatuhkan dan membanting. Melihat keadaan ini olahraga gulat merupakan olahraga yang memiliki iki tingkat cedera yang tinggi. Sehingga dikhawatirkan kan bagi pegulat kategori pemula melakukan atau mempelajari teknik bantingan tentu tidak boleh dilakukan atau dipraktekkan kepada manusia secara langsung. Karena bagi pegulat pemula belum begitu menguasai teknik yang benar dan masih membutuhkan pembiasaan gerak dalam membanting. Sehingga ini perlu sebuah bagian yang di anggap penting untuk membantu membiasakan gerak para pegulat menjadi teknik gerakan bantingan yang terampil.

Keadaan inilah yang telah memaksa para pelatih untuk selalu berinovasi melakukan kajian dan akan melakukan berbagai sistem atau cara dalam melatih dengan konteks atau cara latihan yang paling aman. Terutama untuk para pelaku olahraga gulat kategori pemula tentu tidak diperbolehkan melakukan bantingan atau kuncian kepada lawan latihan atau menggunakan manusia sebagai alat praktek untuk melakukan teknik bantingan atau kuncian. Dengan demikian tentu disimulasikan dengan sebuah alat yang mampu mengganti manusia sebagai lawan tanding atau saat ini sering dikenal dengan boneka manequen.

Boneka manequen memang sudah sejak lama digunakan dalam olahraga gulat sebagai alat untuk membantu atlet pemula mampu melakukan teknik bantingan atau pujian dengan sarana latihan atau produk latihan boneka manekin sebagai alat peraga pengganti manusia. Namun boneka yang digunakan adalah boneka yang tidak memiliki tangan dan kaki pada prinsipnya boneka yang digunakan pada latihan atlet gulat memang sudah mewakili dalam tahapan pelaksanaan teknik-teknik baik kuncian maupun bantingan pada olahraga gulat. Namun boneka yang digunakan saat ini memiliki beberapa kelemahan karena memang bentuk boneka tersebut tidak memiliki tangan tidak memiliki kaki maka pegulat dalam melakukan simulasi latihan bersentuhan langsung terhadap titik-titik organ tubuh manusia yang selayaknya menjadi acuan utama dalam melakukan teknik.

Melihat adanya kelemahan dari boneka manequen yang sering digunakan oleh para pegulat maka perlu diciptakan atau dikembangkan sebuah boneka manequen yang mampu digunakan untuk latihan teknik bantingan dan memiliki keutamaan yang sesuai dengan kebutuhan latihan gulat.

Dari uraian permasalahan di atas maka peneliti bermaksud melakukan atau melaksanakan sebuah penelitian pengembangan yang berfokus pada pengembangan boneka mannequin sehingga para pegulat mampu untuk melakukan simulasi teknik latihan menggunakan boneka mannequin yang menyerupai tubuh manusia sehingga diharapkan para pegulat dapat melakukan teknik bantingan dengan baik dan maksimal.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu: 1) Untuk mengetahui pengembangan boneka *manequen* untuk latihan teknik bantingan *grand amplitude* pada olahraga gulat; serta 2) Untuk mengetahui kelayakan boneka *manequen* dilihat dari materi dan media.

KAJIAN PUSTAKA

Olahraga Gulat

Gulat merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia dan sudah dipertandingkan sejak olimpiade kuno sampai olimpiade modern. Dalam Buku Petunjuk dan Data Nasional dijelaskan bahwa salah satu peninggalannya adalah berupa gambar-gambar yang menunjukkan teknik-teknik bergulat yang terdapat pada dinding Raja Bani Hasan. Selain itu sejarah juga menunjukkan bahwa Negara-negara lainpun terdapat suatu jenis perkelahian yang serupa dengan bentuk-bentuk bergulat, seperti sumo di Jepang, glima di Iceland, sohwingen di Swiss, Lancashire di Scotch, gumberland di Irish, catehras chath can di Amerika Serikat dan Greco roman di Yunani.

Menurut Rubianto Hadi “gulat setelah menjadi salah satu cabang olahraga yang dilengkapi dengan peraturan yang harus di patuhi oleh para pesertanya, maka gulat diartikan sebagai suatu cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang yang saling menjatuhkan atau membanting, menguasai dan mengunci lawannya dalam keadaan terlentang dengan menggunakan teknik yang benar sehingga tidak membahayakan keselamatan lawannya.

Tujuan olahraga gulat adalah menjatuhkan lawan atau mendorong lawan sampai keluar zona pertandingan yang sesuai dengan peraturan pertandingan. Apabila pegulat mampu menjatuhkan lawannya sampai bahu menyentuh matras maka mendapat dua poin tetapi apabila pegulat hanya mendorong lawan sampai keluar zona maka mendapat satu poin. Dalam olahraga gulat terdapat 3 ronde dimana setiap rondonya berlangsung selama 2 menit.

Olahraga gulat dengan kompleksitas gerakan yang dimilikinya mengakibatkan beberapa hal dapat terjadi. Sehingga ini menjadi sebuah keuntungan bagi para pegulat sebagai manfaat yang didapatkan dengan olahraga gulat. Adapun beberapa manfaat olahraga gulat adalah sebagai berikut: 1) Dapat mengembangkan keterampilan atletik dasar; 2) Dapat mengembangkan tanggung jawab pribadi; 3) Dapat mengembangkan ketangguhan mental; 4) Dapat mengajarkan tentang nutrisi dan pemeliharaan berat badan; 5) Dapat menyatukan anak-anak dan membangun persahabatan yang kuat; dan 6) Dapat mengembangkan disiplin.

Hakikat Teknik Bantingan

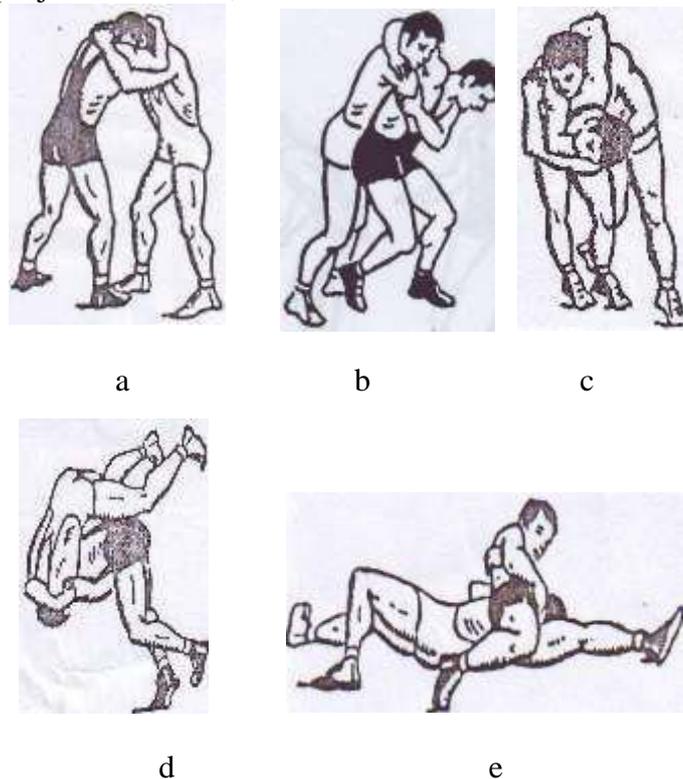
Olahraga gulat adalah olahraga beladiri yang memiliki teknik bantingan tidak banyak berbeda dengan bantingan olahraga judo, Carr Gerry (2004:199) menyatakan bahwa; olahragawan di dalam olahraga gulat dan olahraga-olahraga beladiri lainnya menggunakan kombinasi-kombinasi perputaran, penarikan, mendorong, dan mengangkat untuk mengurangi atau berkurangnya satu stabilitas lawan dan bantingan mereka dalam set. Konter dari satu serangan lawan kecenderungan terhadap suatu desakan dan menjauh dari suatu tarikan.

Olahraga gulat merupakan olahraga bela diri yang difokuskan pada perolehan skor dengan cara mengunci ataupun menjatuhkan lawan. Kunci dan menjatuhkan lawan merupakan suatu hal yang penting guna memperoleh nilai dalam pertandingan gulat. Kunci dan menjatuhkan lawan ini terletak pada teknik dalam olahraga gulat salah satunya adalah bantingan *Grand Amplitude*.

Grand Amplitude adalah bantingan gabungan teknik bantingan pinggang dan bantingan kayang, keduanya tergabung dalam satu rangkaian gerakan dalam menjatuhkan lawan. Sehingga penting bahwa bantingan *Grand Amplitude* ini sangat memiliki peran bagi para pegulat dalam mendapatkan nilai pada saat pertandingan. Memerhatikan beberapa alasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa bantingan *Grand Amplitude* ini memiliki tujuan untuk menjatuhkan lawan dan untuk memperoleh skor poin dalam pertandingan gulat. Sehingga dengan demikian para pegulat jika memiliki kemampuan teknik bantingan *Grand Amplitude* ini dengan sempurna maka akan dapat meraih prestasi maksimal.

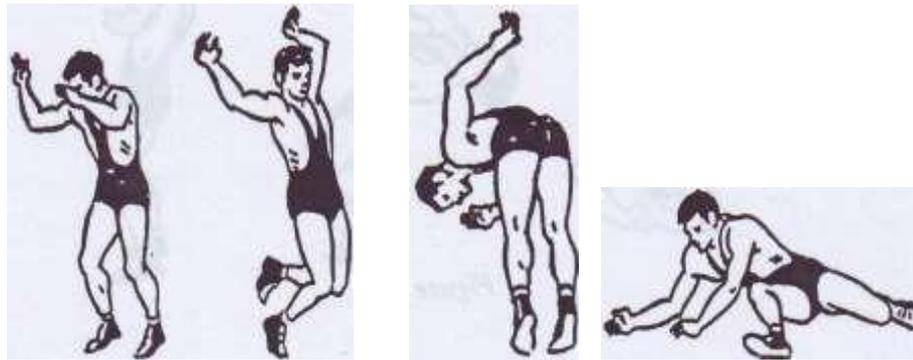
Bantingan pinggang merupakan salah satu teknik pergulatan yang memiliki faktor kesulitan tinggi. Pegulat yang tidak memiliki kemampuan dan keahlian yang tinggi sulit memperoleh kesempatan menggunakan teknik ini dalam pertandingan gulat. Bantingan pinggang adalah gabungan dari beberapa gerakan yang berkoordinasi satu sama lain sehingga membentuk satu *item* rangkaian.

Untuk lebih jelas tentang rangkaian gerakan bantingan pinggang tersebut dapat dilihat pada gambar dan penjelasan berikut;

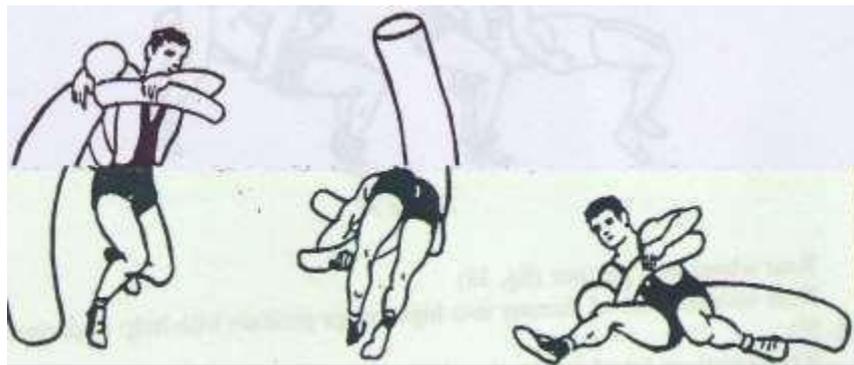


Gambar 1. Teknik Bantingan Pinggang.

Melihat pergerakan keterampilan teknik bantingan pinggang dari gambar di atas, bantingan ini memiliki resiko cedera yang tinggi, untuk itu diperlukan tahapan latihan terarah dan sistimatis. Dalam mengantisipasi resiko yang akan terjadi, pegulat harus terlebih dahulu memiliki gerakan-gerakan dasar, kondisi fisik umum dan fisik khusus. Dua bentuk latihan dengan gerak bayangan menirukan teknik bantingan pinggang dan latihan menggunakan alat bantu (*dummy*) yang terlihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Latihan Teknik Gerakan Bayangan.



Gambar 3. Tehnik Bantingan Pinggang dengan Alat Bantu.

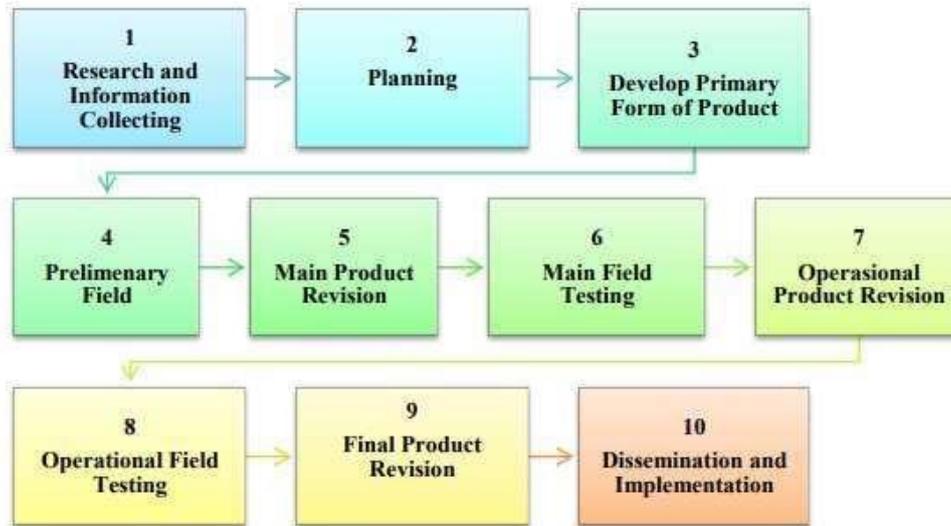
Dua bentuk latihan di atas dapat diartikan sebagai prosedur yang wajib dilakukan oleh atlet gulat untuk menghasilkan keterampilan teknik bantingan pinggang yang sempurna. Pelatih yang benar terlebih dahulu mengetahui karakteristik individu, serta kelemahan atau kekurangan yang diperlukan dalam menunjang proses latihan. Selanjutnya pelatih merencanakan bentuk latihan berdasarkan kebutuhan individu, seperti; rancangan latihan apa yang ingin dicapai, perbaikan apa yang harus dilakukan, unsur penunjang apa yang diperlukan

Hakikat Pengembangan

Model pengembangan yang dikemukakan oleh Gall dan Borg (Zainal Arifin, 2012: 129) terdapat 10 langkah kerja sebagai berikut: 1) Penelitian dan Pengumpulan Data (*Research and Information*); 2) Perencanaan (*Planning*); 3) Pengembangan *Draf* Produk (*Develop Preliminary Form of Product*); 4) Uji Coba Lapangan (*Preliminary Field Testing*); 5) Merevisi Hasil Uji Coba (*Main Product Revision*); 6) Uji Coba Lapangan (*Main Field Testing*); 7) Penyempurnaan produk hasil uji lapangan (*Operational Product Revision*); 8) Uji Pelaksanaan Lapangan (*Operational Field Testing*); 9) Penyempurnaan Produk Akhir (*Final Product Revision*); dan 10) Diseminasi dan Implementasi (*Dissemination and Implementation*).

Sedangkan model R & D Borg and Gall ini terdiri dari sepuluh langkah pelaksanaan diantaranya yaitu: 1) Penelitian dan pengumpulan data (*research and information colleting*); 2) Perencanaan (*planning*); 3) Pengembangan draft produk (*develop preliminary form of product*); 4) Uji coba lapangan (*preliminary field testing*); 5) Penyempurnaan produk awal (*main product revision*); 6) Uji coba lapangan (*main field testing*); 7) Menyempurnakan

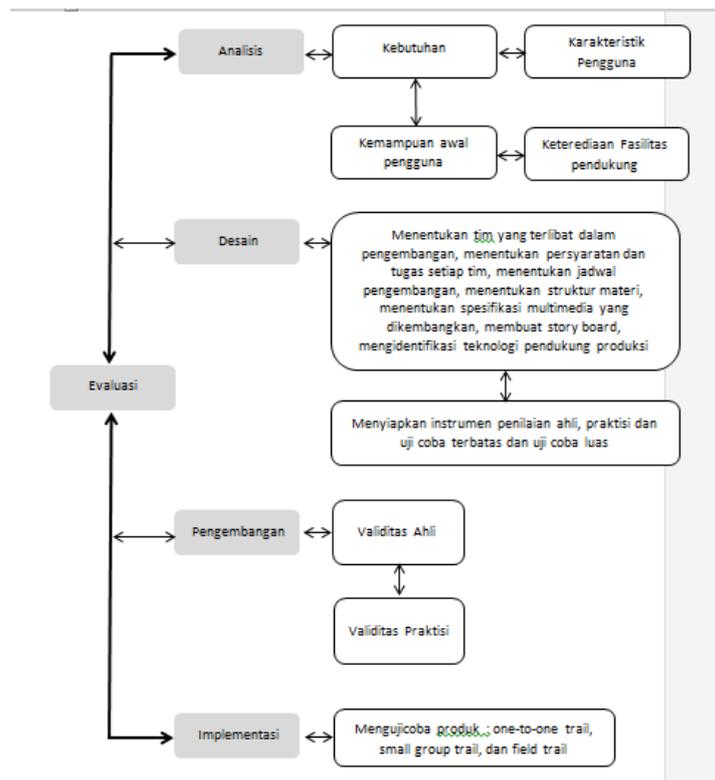
produk hasil uji lapangan (*operational product revision*); 8) Uji pelaksanaan lapangan (*operasional field testing*); 9) Penyempurnaan produk akhir (*final product revision*); dan 10) diseminasi dan implementasi (*disemination and implementation*).



Gambar 4. Pengembangan Borg & Gall

Selain model pengembangan Borg & Gall, model pengembangan berikutnya yaitu Model pengembangan 4-D (*Four D*) merupakan model pengembangan perangkat latihan. Model ini dikembangkan oleh S. Thagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel. Namun demikian pada model 4-D ini juga terdapat kekurangan, salah satunya adalah tidak ada kejelasan mana yang harus didahulukan antara analisis konsep dan analisis tugas. Model pengembangan 4D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: (1) *Define* (Pembatasan); 2) *Design* (Perancangan); 3) *Develop* (Pengembangan) dan *Disseminate* (Penyebaran).

Model pengembangan selanjutnya, yaitu ADDIE. ADDIE merupakan singkatan dari *Analysis, Design, Development or Production, Implementation or Delivery and Evaluations*. Model ADDIE dikembangkan oleh Dick and Carry (Endang Mulyatiningsih, 2012: 200) untuk merancang sistem latihan. Selain itu model ini dapat digunakan untuk berbagai macam bentuk pengembangan produk seperti model, strategi latihan, metode latihan, produk dan bahan ajar. Berikut ini dapat dilihat kegiatan yang dilakukan pada setiap pengembangan model ADDIE:



Gambar 5. Desain Pengembangan ADDIE

Hakikat Pengembangan Boneka Manequeen

Manequen merupakan sebuah bentuk boneka yang dapat digunakan dalam latihan olahraga gulat. Boneka manequeen yang biasa digunakan di cabang olahraga gulat hanya seperti guling tanpa tangan dan tanpa kaki, sehingga hal ini memiliki beberapa kelemahan dalam proses latihan kelemahan yang paling utama adalah atlet tidak dapat merasakan secara langsung bagaimana pegangan pada tubuh lawan yang bertepatan pada bagian tubuh seperti lengan, ketiak pinggang dan lain sebagainya. Sehingga atlet merasa tidak seperti sedangkan membanting manusia yang sesungguhnya.

Adapun beberapa kekurangan Boneka Manequeen yang digunakan saat ini yaitu: 1) Tidak memiliki bentuk seperti tubuh manusia aslinya; 2) Tangan boneka yang tidak ada membuat para pegulat tidak dapat dengan sebenarnya merasakan dimana posisi ketiak dan lengan saat melakukan bantingan; 3) Pinggang juga tidak dapat dirasakan oleh pegulat saat melakukan latihan bantingan karena menang posisi kaki tidak dapat dirasakan; dan 4) Dengan demikian boneka manequeen seperti kurang memberikan dampak maksimal dalam latihan bantingan pada atlet gulat.

Terlepas dari beberapa kekurangan yang dimiliki, Boneka Manequeen juga memiliki beberapa kelenihan diantaranya yaitu: 1) Bentuk produk boneka manequeen disesuaikan dengan bentuk asli manusia; 2) Boneka manequen memiliki organ tubuh sebagaimana manusia sehingga para pegulat yang melakukan latihan menggunakan boneka manequeen benar benar dapat merasakan bagaimana membanting manusia sesungguhnya; 3) Boneka manequeen dibuat dari bahan yang aman, dengan produk kuliat kain dan diisi dengan kapas; dan 4) Produk boneka manequeen memiliki fleksibilitas sehingga pada saat melakukan bantingan boneka manequeen akan mengikuti efek bantingan yang diberikan oleh para pegulan saat latihan bantingan.

Melihat beberapa kelemahan dari boneka manequeen yang sering digunakan oleh para pegulat maka perlu diciptakan atau dikembangkan sebuah boneka manequeen yang

mampu digunakan untuk latihan teknik bantingan dan memiliki keutamaan yang sesuai dengan kebutuhan latihan gulat.

Hakikat Keterampilan

Keterampilan teknik olahraga gulat yang menghasilkan angka teknik atau poin adalah satu *item* rangkaian gerakan dengan penyelesaian sempurna. Untuk mendapatkan kesempurnaan teknik dalam pertandingan gulat diperlukan proses belajar dan berlatih. Belajar keterampilan teknik merupakan kegiatan yang dilakukan melalui prosedur yang sistematis dan didukung oleh faktor-faktor lain seperti pengetahuan dan teknologi.

Keterampilan teknik olahraga gulat dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik bantingan yang berada pada tahap belajar final, yaitu gerakan yang sudah ter-otomatisasi. Bantingan adalah satu *item* gerakan spasifik dan memiliki karakteristik tersendiri yang terdiri dari beberapa gabungan gerakan dalam satu set dan berakhir pada posisi jatuhnya seketika atau posisi *danger*.

Mencatat beberapa karakteristik di dalam definisi bersifat umum kepada keterampilan motorik: pertama ada tujuan untuk dicapai, kedua keterampilan motorik dari minat akan sesuatu dilaksanakan dengan sukarela, ketiga, suatu keterampilan motorik memerlukan gerakan tubuh atau otot untuk memenuhi sasaran tugas. Menurut Maggil Richard A (1998:07) Karakteristik ini menunjukkan bahwa ketika kita menggunakan ketrampilan, maka kita sedang mengacu pada suatu jenis yang spesifik dari keterampilan tersebut.

Dengan memahami tujuan dan sasaran yang hendak dicapai maka muncul minat untuk memiliki, selanjutnya muncul keinginan untuk melakukan serta melaksanakan proses dalam pencapaian keterampilan teknik yang lebih baik dan dirasakan sebagai aktivitas sukarela, tidak terlihat dipaksakan dengan pengertian rileksasi atau tidak tegang.

Klasifikasi keberhasilan keterampilan teknik pergulatan dapat diurut sesuai dengan tingkat kesulitan dari keterampilan teknik yang dihasilkan. Urutan tersebut dapat dijelaskan seperti; keterampilan teknik untuk memperoleh nilai 1, 2, 3 dan 5. Keterampilan teknik pergulatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keterampilan teknik bantingan *Grand Amplitude*. Keterampilan teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi serta diiringi nilai angka teknik yang tinggi dan secara langsung dapat memenangkan satu periode pergulatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan atau Research and Development (R&D). Menurut Sugiyono (2009:297) Penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Research and development bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan, penelitian dan pengembangan juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui basic research atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah-masalah yang bersifat praktis melalui applied research, yang digunakan untuk meningkatkan praktik-praktik pendidikan. Dalam penelitian ini, model yang menjadi acuan adalah model penelitian pengembangan model Borg & Gall. Model pengembangan tersebut diadaptasi sehingga menghasilkan sebuah model pengembangan yang lebih sederhana, yang dijadikan sebagai landasan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Produk boneka *manequen* untuk latihan teknik bantingan *grand amplitude* pada olahraga gulat

Produk yang dikembangkan berupa boneka *manequen* untuk latihan teknik bantingan *grand amplitude* pada olahraga gulat. Produk yang dihasilkan dinamakan “Pengembangan boneka *manequen*” untuk latihan teknik bantingan *grand amplitude* pada olahraga gulat. Produk media latihan ini dikembangkan agar dapat mendukung atlet dalam latihan.

Setelah dilakukan pengumpulan informasi sebelumnya, maka didapatkan gambaran umum mengenai pengembangan boneka *manequen* yang akan dikembangkan dan ditentukan materi, materi tersebut adalah interaksi manusia dengan lingkungan sekitar, dan materi yang dikembangkan terlampir pada lampiran. Tahap selanjutnya adalah perencanaan pengembangan dengan membuat flowchart dan membuat storyboard yang tetap mengacu pada hasil dari tahapan pengumpulan informasi yang dilakukan sebelumnya.

Hasil Penelitian “Boneka *manequen* untuk latihan bantingan olahraga gulat”

1. Data Validasi Ahli Media

Media yang ada pada media latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli Media Dr. Ilham, M.Kes. Data hasil dari validasi Media didapat melalui angket yang mencangkup konten materi. Sebelum mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari boneka *manequen* untuk atlet didampingi oleh peneliti. Dalam proses validasi ahli materi menanyakan secara langsung mengenai media latihan yang akan dikembangkan. Berdasarkan serangkaian penilaian yang telah dilakukan, maka boneka *manequen* dinyatakan : **LAYAK**.

2. Data Validasi Ahli Materi

Materi yang ada pada materi latihan yang dikembangkan dalam penelitian ini divalidasi oleh ahli Materi Dr. Muhhamad Ali, M.Pd. Data hasil dari validasi Media didapat melalui angket yang mencangkup konten materi. Sebelum mengisi angket yang telah disediakan oleh peneliti, ahli materi terlebih dahulu mempelajari boneka *manequen* untuk atlet didampingi oleh peneliti. Dalam proses validasi ahli materi menanyakan secara langsung mengenai media latihan. Berdasarkan serangkaian penilaian yang telah dilakukan, maka boneka *manequen* dinyatakan : **LAYAK**.

3. Data Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 12 Mei 2022 pada pukul 09.00 WIB pada saat latihan bantingan . Responden uji coba berjumlah 5 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan boneka *manequen*. Setelah dijelaskan tentang materi yang ada pada boneka *manequen* tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah-langkah pada materi tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada atlet yang telah dipilih.

Dari hasil penilaian “Pengembangan boneka *manequen*” yang dilakukan diperoleh skor sebesar 3,7167 atau 92,9167% yang masuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas media latihan “Pengembangan boneka *manequen*” termasuk dalam kategori “Sangat Sesuai”. Selanjutnya data yang diperoleh peneliti dari uji coba kelompok kecil akan dikaji untuk uji coba kelompok besar.

4. Data Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba kelompok kecil dilakukan pada tanggal 24 Mei 2022 pada pukul 09.00 WIB pada saat latihan bantingan. Responden uji coba berjumlah 10 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memperlihatkan boneka manequen. Setelah dijelaskan tentang cara penggunaan yang ada pada boneka manequen tersebut, atlet dipersilahkan untuk mencoba melakukan gerakan sesuai langkah- langkah pada tersebut. Kemudian penguji membagikan angket kepada atlet.

Dari hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan mengenai kualitas produk media latihan diperoleh skor rata-rata 3,93 dengan presentase 98,3% yang berarti produk media latihan ini “Sangat Sesuai”. Secara umum hal ini menunjukkan bahwa kualitas produk media latihan termasuk dalam kategori sangat bagus.

Analisis Data

1. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Media

Penilaian ahli Media terhadap materi dalam pengembangan “Pengembangan boneka manequen” ini meliputi isi, kesesuaian materi untuk atlet, kata-kata/bahasa yang digunakan, langkah-langkah teknik gerak dasar, nama teknik dalam, gambar yang ditampilkan dan tujuan media latihan.

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli Media tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sangat Sesuai” dengan persentase sebesar 85%. Dimana dari 17 butir pertanyaan tentang kualitas materi pada media latihan yang dikembangkan pada tahap I diperoleh data bahwa 47,05% termasuk dalam kriteria “Sangat Baik”, 52,94 % termasuk kriteria “Baik”, 0% dalam kriteria “Cukup Baik” dan 0% dalam kriteria “Kurang Baik”, 0% dalam kriteria Sangat tidak Baik. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli media (Tahap I)

Kriteria	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik (5)	8	47,05
Baik (4)	9	52,94
Cukup Baik (3)	0	0
Kurang Baik (4)	0	0
Sangat Tidak Baik (5)	0	0
Jumlah	17	100

Pada validasi ahli materi menunjukkan materi boneka manequen siap dan layak untuk digunakan sehingga media dinilai sudah sesuai dan dapat digunakan untuk pengembangan yang akan digunakan untuk latihan atlet.

2. Analisis Data Hasil Validasi Ahli Materi

Penilaian ahli Media terhadap materi dalam pengembangan “Pengembangan boneka manequen” ini meliputi isi, kesesuaian materi untuk atlet, kata-kata/bahasa yang digunakan, langkah-langkah teknik gerak dasar, nama teknik dalam, gambar yang ditampilkan dan tujuan materi latihan.

Berdasar data yang diperoleh pada penilaian ahli materi tahap I mengenai kualitas materi produk yang dikembangkan adalah “Sesuai” dengan persentas sebesar 94%. Dimana dari 10 butir pertanyaan tentang kualitas materi pada materi latihan yang dikembangkan pada tahap II diperoleh data bahwa 70% termasuk dalam kriteria “Sangat Setuju”, 30% termasuk kriteria “Setuju”, 0% dalam kriteria “Kurang Setuju”

dan 0% dalam kriteria “Tidak Setuju”, 0% Sangat Tidak Setuju. Penjelasan distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penilaian Kualitas dari Ahli Materi (Tahap II)

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Setuju (5)	7	70
Setuju (4)	3	30
Cukup Setuju (3)	0	0
Tidak Setuju (4)	0	0
Sangat Tidak Setuju (5)	0	0
Jumlah	10	100

Pada validasi ahli median menunjukkan materi boneka manequen siap dan layak untuk digunakan sehingga materi dinilai sudah sesuai dan dapat digunakan untuk pengembangan yang akan digunakan untuk latihan atlet .

3. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah divalidasi oleh ahli materi dan ahli media selanjutnya dilaksanakannya uji coba kelompok kecil yang dilakukan dengan 5 atlet. Dari 5 responden yang ada, hasil yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 92,9% dengan rata-rata skor 3,7. Adapun hasil tanggapan dari kelompok kecil ini dirangkum dan disajikan pada table berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Sesuai	43	70,67
Sesuai	17	28,33
Tidak Sesuai	0	0
Sangat Tidak Sesuai	0	0
Jumlah	60	100

Selain penilaian di atas, atlet pada uji coba kelompok kecil juga memberikan komentar terhadap produk media latihan. Data yang diperoleh peneliti dari uji coba kelompok kecil ini digunakan peneliti untuk dikaji kualitas produk media latihan. Masukan ataupun saran pada uji coba kelompok kecil ini dijadikan sebagai bahan bagi peneliti untuk melakukan perbaikan selanjutnya.

Pada uji coba kelompok kecil menunjukkan materi dan media boneka manequen siap dan layak untuk digunakan sehingga materi dan media dinilai sudah sesuai dan dapat digunakan untuk pengembangan yang akan digunakan untuk latihan atlet.

4. Analisis Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Pada tahap ini dilakukan uji coba kelompok besar yang melibatkan 10 atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan produk yang sudah dikembangkan dan angket kepada atlet yang telah dipilih. Dari hasil yang diperoleh dari uji coba kelompok besar terhadap produk yang dikembangkan termasuk dalam kriteria “Sangat Sesuai”, sebanyak 98,3% dengan rata-rata skor 3,93. Adapun hasil tanggapan dari kelompok kecil ini dirangkum dan disajikan pada table berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penilaian Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Kriteria	Frekuensi	Presentase (%)
-----------------	------------------	-----------------------

Sangat Sesuai	112	93,33
Sesuai	8	6,67
Tidak Sesuai	0	0
Sangat Tidak Sesuai	0	0
Jumlah	120	100

Uji coba kelompok besar ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi dan mengetahui kekurangan dari produk media latihan dan mengetahui efektifitas dalam latihan. Dilihat dari persentase pada uji coba lapangan mengenai desain produk dan materi pada produk media latihan maka diperoleh 93,33% pertanyaan dijawab Sangat Sesuai dan 6,67% dijawab Sesuai.

Pembahasan

Produk media latihan yang dikembangkan dapat digunakan sebagai langkah inovatif dalam latihan dengan memanfaatkan produk tersebut pada latihan dalam bantingan . Keunggulan boneka manequen media latihan ini yaitu lebih optimal dan menarik dalam mempermudah melakukan teknik bantingan pada cabang olahraga gulat. Dengan boneka manequen ini pelatih dapat dengan mudah melakukan simulasi teknik bantingan serta atlet dapat dengan mudah melakukan praktek bantingan dengan lawan menggunakan media boneka manequen.

Setelah dilakukan validasi oleh ahli materi maupun ahli media serta uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar bahwa “Pengembangan boneka manequen” merupakan media latihan yang Sangat Sesuai. perolehan skor validasi ahli maedia memperoleh skor 85% dan hasil tahap I ahli materi 94% sehingga layak untuk digunakan sebagai latihan. Menurut penilaian atlet pada uji coba kelompok kecil menyatakan sangat sesuai dengan rata-rata skor 3,7. Pada uji coba kelompok besar diperoleh hasil Sangat Sesuai dengan rata-rata skor 3,93. Setelah dilakukan uji coba kelompok besar terlihat bahwa produk media latihan yang dikembangkan mempunyai tingkat efektivitas yang tinggi.

Secara umum media latihan yang dikembangkan dapat digolongkan dengan kriteria sangat sesuai. Hal ini terlihat dari komentar-komentar yang diungkapkan oleh atlet . Hasil masukan yang diperoleh melalui angket yaitu produk media latihan yang dikembangkan bagus, menarik dan menyenangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penilaian kelayakan produk Pengembangan boneka manequen dilihat dari hasil uji ahli. Dalam uji coba kelompok besar mendapat nilai “sangat sesuai” dengan presentase sebesar 98,3%. Produk berupa media belajar audiovisual untuk mendukung. Produk tersusun atas satu rangkaian produk boneka manequen dilengkapi tangan dan kaki.

Saran

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

1. Bagi pelatih agar lebih memiliki imajinasi dalam mengemas program latihan.
2. Penguasaan dalam membuat prodak pendamping latihan sangat diperlukan.

DAFTAR RUJUKAN

Endang Mulyatiningsih. (2012). *Metooode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*.Bandung: Alfabet

- Fauzan, U (2016) Developing efl speaking materials for the second semester students of stain samarinda. Surakarta: UNS.
- Garr Gerry. (2004). *sport Mechanics For Coaches, Second Edition*. Universitas of Victoria Human Kinetics.
- Hadi Rubianti (2009). Pelatih Nasional Tim Gulat Indonesia SEA Games Vientien Laos, Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Maggil Richard A. (1998). *Motor Learning, Concept and Application*. Singapore: Mc GrawHill.
- McGinnis, M Piter. (2004). *Biomechanics Of Sport And Exercise*, Second Edition. State University Of New York, College at Cortland.
- Otje Atletnto. (2010). *Peraturan Gulat Gaya Romawi, Gaya Bebas, Gulat Wanita, Gulat Pantai*. Bandung: Peraturan Gulat Internasional, Gulat Gaya Romawi-Yunani, Gaya Bebas, Gulat Wanita, Gulat Pantai. (2005)
- Peraturan Gulat Internasional, Gulat Gaya Romawi-Yunani, Gaya Bebas, Gulat Waniat, Gulat Pantai*. (2005)
- Rubianto Hadi. (2004). *Buku Ajar Gulat*. Semarang: FIK UNES
- Rubianto Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CIPTA PRIMA NUSANTARA, SEMARANG.
- Schumway Cook Anne. (2002). *Motor Control, Theoty and Praktical Application*, (USA Lippinncoll William & Wilkrins.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sri Sudono Sumarto, dkk. (1986). *Buku Petunjuk dan Data Olahraga Nasional*. Jakarta: KONI Pusat.
- Zainal Arifin. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.