

PENGEMBANGAN MODEL ALAT LATIHAN *TWISS* LONCAT INDAH

Meirizal Usra

Universitas Sriwijaya

E-mail: meirizalus@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu rancangan pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah dan untuk memperoleh data empiris tentang efektivitas hasil model latihan *twiss* loncat indah. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*research and development*) yang terdiri dari sepuluh langkah. Langkah-langkah tersebut adalah (1) Analisis kebutuhan dan observasi, (2) Pengumpulan informasi, (3) Pembuatan produk awal, (4) Evaluasi ahli, (5) Revisi, (6) Uji kelompok kecil menggunakan 10 subjek, (7) Revisi, (8) Uji coba kelompok besar menggunakan 20 subjek, (9) Revisi produk akhir, (10) Desiminasi. Dari penelitian serta prosedur yang dilakukan di atas, dihasilkan produk yaitu pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah. Model latihan *twiss* loncat indah yang dikembangkan ini berasal dari saran atau masukan dan evaluasi para ahli. Hasil penelitian diperoleh bahwa pengembangan model alat latihan *twiss* loncat ini baik dan bisa digunakan oleh atlet. Saran pada penelitian ini yaitu produk ini dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet, dan khususnya pelatih bahwa produk ini dapat diajadika refrensi untuk melatih atlet-atlet pemula.

Kata kunci: pengembangan, Model Alat, Latihan, *Twiss* Loncat Indah.

PENDAHULUAN

Akuatik merupakan cabang olahraga yang seluruhnya dilakukan di dalam air. Olahraga aquatik terdiri dari renang, renang indah, loncat indah, polo air, dan renang terbuka. Salah satu cabang di aquatic itu adalah cabang loncat indah. Loncat indah pertama kali ditemukan di Eropa dan mulai menjadi olahraga kompetisi di Inggris pada tahun 1905. Loncat indah adalah cabang olahraga yang menyerupai akrobatik udara di atas permukaan air. Loncat indah biasanya dilakukan dari *platform* dan *springboard*. Pada dasarnya loncat indah terdiri dari lompatan yang dimulai dari langkah *take off* atau pantulan, kemudian masuk ke dalam air.

Tehnik loncat indah merupakan perpaduan antara teknik senam dan seni kelenturan tubuh. Walaupun terlihat susah tapi sebenarnya teknik loncat indah bisa

dipelajari oleh semua orang dan yang harus diperlukan untuk mempelajari teknik loncat indah adalah kemauan yang keras, berani (tidak takut), dan tentunya bisa berenang. Berdasarkan pengamatan dalam latihan masih banyak atlet kesulitan dalam melakukan gerakan *twiss*. Rasa takut dan tidak adanya jaminan keselamatan merupakan factor utama yang menyebabkan sulit melakukan gerakan.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakekat Loncat Indah (*diving*)

Loncat Indah (*diving*) sebagai olahraga di wilayah modern memiliki asal-usul di Jerman dan Skandinavia di abad 18 dan 19, tapi sensasi melemparkan diri dari ketinggian kepala-pertama ke dalam air adalah usia tua (Dr. Julio C. Maglione,

5:2014) Loncat indah dilakukan secara individual dan pelakunya disebut peloncat. Setiap peloncat menentukan sendiri gerakan yang akan dilakukan di udara dari ketinggian papan ataupun menara dan menampilkan salah satu gerakan sederhana jatuh dengan cara tangan menyentuh air atau kaki sebelum masuk ke dalam air (Andi Wijaya, 674:2011). Gerakan loncat indah meliputi gerakan loncatan yang dilakukan dari *platform* dan *spring board*, kemudian melakukan gaya akrobatik di udara sebelum masuk ke air. Loncatan ke dalam air digolongkan menjadi 2 yaitu loncatan dengan tangan terlebih dahulu masuk ke air dan loncatan dengan kaki dulu yang masuk ke air.

Twiss ialah loncatan di mana tubuh si peloncat membuat sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ putaran pada poros panjang tubuh. Loncatan dengan sekrap banyak variasinya, jika dikombinasi dengan loncatan dari golongan-golongan lain. Pada gerakan *twiss* sangat sulit dilakukan bagi peloncat, hal ini dikarnakan sulit menemukan bentuk latihan yang tepat agar dapat mempermudah melakukan gerakna *twiss* (Mochtar 117:1978),

Banyak caranya untuk mulai putaran/skrup pada loncatan. Sering dipakai lebih dari satu cara bagi satu loncatan tertentu. Sering pula tehnik-tehnik putaran sekrap dikombinasi dalam satu loncatan. Seseorang peloncat dapat, a). Mulai memusing sekrap dari papan loncat, b). Menggunakan sekrap aksi reaksi di udara dari sikap badan lengkung, c). Memusing sekrap dari sikap sudut atau dari sikap badan lengkung, d). Kombinasi dari a, b, dan c. Pokok-pokok untuk diperhatikan; a). Mulai sekrap, b). Lihat air lewat bahu sejak pada puncak loncatan, d). Lengkungan dada serta rentangan lengan untuk menghentikan sekrap, e). Selama entry lihat air dan teruskan berputar di bawah air seperti pada loncatan belakang bias.

2. Media Sebagai Alat Bantu Latihan

Kata “Media” berasal dari kata latin yang merupakan bentuk jamak dari kata “Medium”. Media adalah alat, sarana, perantara dan penghubung untuk menyebar, membawa atau menyampaikan sesuatu pesan (*message*) dan gagasan kepada penerima. Sedangkan media pendidikan adalah segala sesuatu yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perbuatan, minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar mengajar terjadi pada diri siswa. *National Education Asociacion* (NEA) memberikan batasan bahwa media merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun audio visual, termasuk teknologi perangkat keras (Rudi Susilana, 6:2009).

Menurut Azhar Arsyad dalam Hasnida, kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah” perantara atau pengantar. Dalam Bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima (Hasnida, 33:2015). Gerlach & Ely dalam Azhar Arsyad mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap (Azhar Arsyad, 3:2002). Menurut Rayandra Asyhar, secara etimologis media berasal dari bahasa latin, merupakan bentuk jamak dari kata kata “*medium*” yang berarti tengah, perantara, atau pengantar”. Menurut Heinich dalam Daryanto, media yaitu perantara atau pengantar terjadinya komunikasi dar pengirim menuju penerima (Daryanto, 4:2016). Istilah ini merujuk pada apa saja yang membawa informasi antara sebuah sumber dan sebuah penerima. Sharon dkk mengatakan, “ada enam kategori dasar media adalah teks, audio, visual, video, perekayasa (*manipulative*) (benda-benda), dan orang-orang.

Media yang umum digunakan dalam pembelajaran adalah audio, audio mencakup apa saja yang anda bisa dengar. Suara orang, musik, mekanis, suara brisik dan sebagainya. Jenis lainnya yang biasa digunakan adalah video, ini merupakan media yang menampilkan gerakan, termasuk DVD, rekaman video, animasi komputer, dan sebagainya. Dari beberapa definisi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa media merupakan alat bantu guna mempermudah dalam pembelajaran didalam kelas dan sebagai alat pengantar untuk proses pembelajaran.

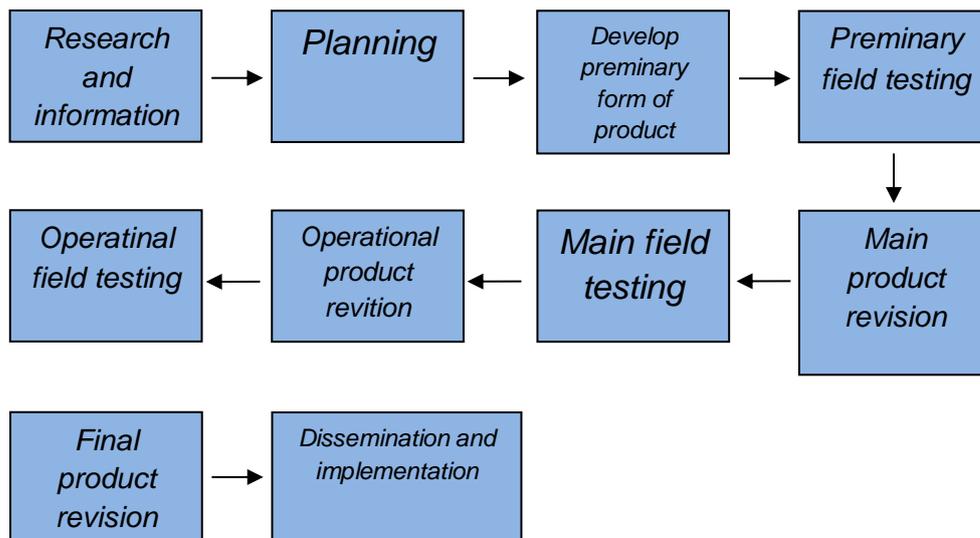
Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi atau bahan pendidikan/pengajaran. Dalam prakteknya alat bantu ini lebih sering disebut sebagai peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran.

Di dalam pembelajaran, media berperan sebagai alat bantu belajar yang bisa digunakan oleh siswa atas bimbingan guru. Dalam pembelajaran media digunakan untuk menggantikan sebagian dari fungsi guru

dalam memberikan atau menyampaikan pelajaran.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah R & D (*Research and Development*) yaitu pengembangan pada model latihan yang bertujuan mengembangkan model alat latihan *twiss* loncat indah, sehingga dapat menghasilkan suatu model latihan *twiss* loncat indah, meningkatkan proses latihan *twiss* loncat indah, dan memberikan kenyamanan, keamanan pada saat proses latihan *twiss*. Tujuan akhir dari penelitian pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah ini agar dapat memberikan inovasi baru kepada pelatih agar bisa melatih atlet-atlet pemula *twiss* dengan cepat dan keselamatan terjamin. Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Aquatic Jakabaring Kota Palembang Sumatera Selatan. Subjek penelitian adalah atlet pemula, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah model pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah (Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall:1989), yaitu;



Gambar 1. *Instructional Design R and D*

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. (New York: Longman Inc., 1983)

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Tahap Pertama/Uji Kelompok Kecil

Model latihan salto loncat indah berbasis media alat bantu yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami revisi tahap I. setelah desain produk direvisi kemudian model di uji cobakan dalam uji coba kelompok kecil dengan 10 subjek penelitian. Berikut merupakan ringkasan hasil uji coba kelompok kecil:

Tabel 1. Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model Salto

No	Pengembangan Alat	Saran dan Masukan
1	Menggunakan media alat bantu tali	Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

Berdasarkan evaluasi ujicoba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti bahwa ada 5 yang layak dari bentuk pengembangan model alat latihan yang telah dikembangkan, berdasarkan uji ahli yang dilakukan tentang pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa alat yang dibuat dapat digunakan dengan baik. (2) Untuk Model latihan dilihat memiliki tingkat kesulitan yang sedang sehingga dapat memudahkan atlet dalam melakukan gerakan, akan tetapi untuk dapat lebih meyakinkan lagi variasi ini akan dilihat efektifitas dan kelayakannya setelah ujicoba kelompok kecil. (3) Berdasarkan uji ahli yang dilakukan dari 10 variasi latihan menambahkan menjadi 13 variasi latihan yang akan di ujicobakan pada tahap selanjutnya. (4) Petunjuk pelaksanaan harus dibuat secara jelas supaya mudah dipahami.

Jadi dari uji coba kelompok kecil dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Semua variasi latihan dapat dilakukan dan diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan *twiss* dapat meningkat.
2. Pada saat melakukan model *twiss* atlet mengikuti kegiatan latihan dengan sungguh-sungguh dan memahami arahan yang telah diberikan.

2. Hasil Tahap Kedua/Uji Kelompok Besar

Setelah hasil pengembangan produk pengembangan model *twiss* loncat indah ini diujicobakan dalam skala kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (ujicoba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh bentuk latihan yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan mengujicobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 10 atlet pemula loncat indah Sumatera Selatan. Data penilaian dari 10 peserta terhadap efektifitas model *twiss* salto loncat indah semua atlet dapat melakukan gerakan *twiss* dengan benar.

Tabel 2. Hasil Uji Coba Sekala Besar

No.	Subjek	Ket.
1	Rd	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
2	Sh	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
3	Fr	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
4	Ki	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
5	Ed	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat

6	Ad	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
7	Vi	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
8	Ad	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
9	Be	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat
10	Ke	Dapat melakukan <i>twiss</i> dengan baik dan tepat

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah dapat dan layak untuk digunakan dalam proses latihan *twiss* loncat indah serta efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak *twiss* atlet. Terdapat perubahan yang signifikan yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal dan kemudian diberikan perlakuan berupa model latihan *twiss* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektifitas model yang dikembangkan, jadi model latihan *twiss* loncat indah efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak *twiss* para atlet loncat indah.

Twiss ialah lompatan di mana tubuh si peloncat membuat sekurang-kurangnya $\frac{1}{2}$ putaran pada poros panjang tubuh. Lompatan dengan sekrup banyak variasinya, jika dikombinasi dengan lompatan dari golongan-golongan lain. Pada gerakan *twiss* sangat sulit dilakukan bagi peloncat, hal ini dikarenakan sulit menemukan bentuk latihan yang tepat agar dapat mempermudah melakukan gerakna *twiss*

Media adalah alat, sarana, perantara dan penghubung untuk menyebar, membawa atau menyampaikan sesuatu pesan (*message*) dan gagasan kepada penerima. Hal ini sejalan dengan pendapat (Rudi Susilana, 6:2009). media merupakan sarana komunikasi dalam

bentuk cetak maupun audio visual, termasuk teknologi perangkat keras.

Pengertian media di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah ini bahwa alat yang digunakan berfungsi sebagai perantara, yaitu berupa tali yang berguna membantu atlet untuk melakukan gerakan *twiss* dengan benar.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model alat latihan *twiss* loncat indah dapat dan layak untuk digunakan dalam proses latihan *twiss* loncat indah serta efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak *twiss* atlet. Terdapat perubahan yang sangat signifikan yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal dan kemudian diberikan perlakuan berupa model latihan *twiss* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektifitas model yang dikembangkan, jadi model latihan *twiss* loncat indah efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak *twiss* para atlet loncat indah.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang didapat dari hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar serta pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa;

1. Dengan pengembangan model latihan *twiss* loncat indah dapat meningkatkan kemampuan gerak dan kemampuan berlatih secara efektif dan efisien.
2. Pengembangan model latihan *twiss* ini dapat membantu para pelatih lama maupun muda bisa mengajarkan atletnya latihan yang sesuai serta dapat meningkatkan prestasi atlet tersebut.

Implikasi dalam penelitian pengembangan model latihan *twiss* loncat indah ini meminimalisir terjadinya suatu cidera pada atlet, menjadikan atlet lebih aktif dalam melakukan gerakan serta menjadi lebih

efektif dan efisien. Penggunaan model latihan *twiss* ini juga akan meningkatkan motivasi, semangat, dan meningkatkan keberanian atlet dalam melakukan gerakan *twiss*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, dkk. 2008. *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kemenpora.
- Andi Wulya, 2011. *Ensiklopedia Olahrag Indonesia*, Bandung : Angkasa Bandung.
- Bompa. 2000. *Total training for young champions. Champaign Human Kinetics*.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. 1989. *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman.
- D. Philipppopoulos, 2015. *Long Term Athlete Development Diving*. South Africa:NLDTF.
- Dr. Julio C, 2014. *Diving Oficials Manual*. Fina Office.
- Yasin, Mochtar. 2010. *Pedoman Mengajar dan Teknik Loncat Indah Papan 1 dan 3 meter*.