

**PENGEMBANGAN BAHAN AJAR SENAM LANTAI UNTUK
PEMBELAJARAN SENAM DASAR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS JAMBI**

Atri Widowati¹ dan Rasyono²

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi
Email : atri.widowati@unja.ac.id

Abstrak. Senam lantai adalah senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat melompat ke depan atau belakang. Senam lantai merupakan dasar dari seluruh gerakan senam dan olahraga. Namun dalam pelaksanaan dalam pembelajaran selalu menjadi kendala besar bagi para mahasiswa dikarenakan tingkat kesulitan yang tinggi

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan Produk Bahan Ajar dengan cakupan materi meliputi : roll depan, roll belakang, hand stand, handspring, salto, kayang. Model pengembangan bahan ajar yang digunakan dalam penelitian ini adalah model 4-D, yang terdiri dari 4 tahap yakni *Define, Design, Develop* dan *Desseminate*. Berdasarkan analisis permasalahan dan tujuan penelitian dituangkan dalam tahapan *define*. Lalu di *design* modul bahan ajar senam lantai kemudian pada tahap *develop* dilakukan validasi ahli serta uji coba terbatas pada mahasiswa dan dosen senam. Berdasarkan hasil validasi ahli materi diperoleh $\bar{x} = 4,26$, kriteria **sangat Valid** dan validasi ahli desain diperoleh $\bar{x} = 4,08$ dengan kriteria **Valid**, selanjutnya respon mahasiswa diperoleh $\bar{x} = 4,07$ dengan kriteria **Praktis** dan respons dosen diperoleh $\bar{x} = 4,16$ dengan kriteria **Praktis**. Berdasarkan validasi ahli, respons dosen dapat disimpulkan bahwa bahan ajar yang dikembangkan sudah memenuhi kriteria **valid** dan **praktis**. Sehingga bahan ajar senam lantai ini dapat diuji cobakan di lapangan untuk melihat keefektifan penggunaannya.

Kata Kunci : Bahan Ajar, Senam Lantai.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah utama dalam pembelajaran di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi adalah minimnya sarana dan prasarana serta langkanya sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya ialah kurang produktifnya dosen dalam mengembangkan modul serta bahan ajar pada mata kuliah yang diampunya. Padahal dosen dituntut untuk mengembangkan diri dengan berbagai karya ilmiah dengan mengamalkan tri

darma perguruan tinggi. Selain itu, dosen diharapkan menjadi sumber ilmu pengetahuan yang dapat menerbitkan karya berupa buku-buku ajar yang dapat dinikmati oleh semua kalangan sesuai dengan kajian serta bidang ilmunya.

Untuk itu kebutuhan penyusunan bahan ajar merupakan suatu alternatif dalam pengajaran, mutlak perlu dilakukan. Dosen dituntut harus lebih kreatif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran, yang akan diberikan kepada mahasiswa, sehingga tercipta

pembelajaran yang aktif bagi mahasiswa, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa yang salah satunya ialah kurang kreatifnya dosen dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran yang sederhana, menggunakan metode atau gaya mengajar yang dibutuhkan mahasiswa dan dosen kurang akan model-model pembelajaran sehingga proses pembelajaran kurang menarik bagi mahasiswa.

Dari gambaran tersebut bahwa proses pembelajaran menjadi tidak efektif, dan akibatnya bahwa kualitas gerak yang diharapkan sangat rendah. Modifikasi pembelajaran dapat dilakukan dengan penekanan pada berbagai aspek seperti materi, alat, ukuran lapangan, bentuk, jumlah pemain. Dengan memodifikasi media atau alat bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar, minat atau partisipasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi mahasiswa.

Dari masalah yang dipaparkan tersebut, peneliti akan menuangkan kekreatifitasan untuk membuat bahan ajar yang lebih menarik bagi mahasiswa, yaitu menyusun bahan ajar senam lantai yang dapat mendukung jalannya pembelajaran senam dasar.

Senam. Istilah senam berasal dari bahasa Inggris "Gymnastic" dalam bahasa aslinya merupakan kata serapan dari bahasa Yunani "Gymnos" yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Pembelajaran senam di sekolah memiliki sasaran pedagogis. Menurut Agus Mahendra pembelajaran senam di sekolah dikenal sebagai senam

pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuantujuan pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam.

Jenis – jenis Senam

Menurut FIG (Federation Internationale de Gymnastique), senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu senam artistik senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, senam umum

Senam artistik adalah senam yang sering dipertandingkan yang gerakannya disusun dari masing-masing alat dan telah ditetapkan sesuai pertandingan berlaku. Contohnya senam lantai, kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, palang bertingkat, dan lain sebagainya.

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama yang diantarkan oleh irama musik yang menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat-alat yang indah.

Senam akrobatik adalah senam yang mengendalikan gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung salto sementara pesenamnya harus mendarat di atas tangan dan di atas bahu pasangannya.

Senam aerobik sport merupakan pengembangan dari senam aerobik berupa tarian atau kalestenik tertentu, kemudian digabungkan dengan akrobatik yang sulit.

Senam trampolin merupakan pengembangan senam yang dilakukan di atas trampolin. Senam umum adalah semua jenis senam selain kelima hal di atas. Maka senam aerobik, senam pagi, dan senam SKJ.

Senam lantai. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok

senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakangerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

Jenis – jenis Senam Lantai

1. Berguling ke depan (*Roll Depan*)

Jenis gerakan senam lantai yang pertama ialah gerakan senam guling depan atau forward roll. Gerakan guling depan merupakan sebuah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling kearah depan.

2. Guling ke belakang (*Back Roll*)

Gerakan guling belakang merupakan sebuah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling kearah belakang.

3. Berdiri Dengan Tangan (*Hands Stand*)

Merupakan jenis senam lantai yang dilakukan dengan melurukan badan dengan menggunakan kedua tangan secara vertical dengan posisi kepala di bawah.

4. Berdiri dengan Kepala (*Head Stand*)

Merupakan jenis senam lantai dimana dilakukan dengan cara berdiri menggunakan kepala dengan bantuan kedua tangan sebagai penyeimbang.

5. Kayang

Gerakan kayang merupakan jenis gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara membalikkan badan sehingga kaki berada diatas. Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

6. Loncat Harimau (*Tiger Sprong*)

Loncat harimau adalah sikap loncatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

7. Meroda (*Ratslag*)

Meroda atau gerakan baling-baling dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangan dan kaki berputar seperti baling-baling.

8. Lompat Kangkang

Lompat kangkang di atas peti lompat ada dua macam: a. Lompatan dengan panggul ditekuk atau menyudut yaitu lompatan dengan membuat sikap kangkang tanpa meluruskan badan terlebih dahulu.

9. Lompat Jongkok (*Squat Vault*)

Gerakan lompat jongkok sebenarnya hamper sama dengan lompat kangkang tetapi pada lompat jongkok kedua kaki rapat, jika lompat kangkang

sudah di kuasai maka mudah untuk melakukan lompat jongkok.

10. *Round off*

Round off merupakan gerakan senam lantai yang dapat dilakukan menggunakan beberapa cara seperti menumpukan badan pada kedua tangan kemudian melakukan tolakan ketika kedua kaki mendarat kelantai dan melakukan handstand dengan cara memutar badan dengan sumbu yang tegak.

1. Salto

Gerakan salto adalah gerakan senam dengan menjungkirkan tubuh kearah udara namun tidak menyentuh lantai.

Bahan Ajar. Bahan ajar pada dasarnya merupakan segala bahan (baik informasi, alat, maupun teks) yang disusun secara sistematis, yang menampilkan sosok utuh dari kompetensi yang akan dikuasai siswa dan digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran National Center for Vocational Education Research Ltd/National Center for Competency Based Training dalam Majid “bahan ajar adalah segala bentuk bahan yang digunakan guru/instruktur dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas. Bahan yang dimaksud dapat berupa bahan tertulis maupun tidak tertulis”.

Menurut Depdiknas manfaat penulisan bahan ajar dibedakan menjadi dua macam, yaitu manfaat bagi guru dan siswa. Manfaat bagi guru yaitu:

1. Diperoleh bahan ajar yang sesuai tuntutan kurikulum dan kebutuhan siswa,
2. Tidak lagi tergantung pada buku teks yang terkadang sulit diperoleh,

3. Bahan ajar menjadi lebih kaya, karena dikembangkan dengan berbagai referensi,
4. Menambah khazanah pengetahuan dan pengalaman guru dalam menulis bahan ajar,
5. Bahan ajar akan mampu membangun komunikasi pembelajaran yang efektif antara guru dan siswa karena siswa merasa lebih percaya kepada gurunya,
6. Diperoleh bahan ajar yang dapat membantu pelaksanaan kegiatan pembelajaran,
7. Dapat diajukan sebagai karya yang dinilai mampu menambah angka kredit untuk keperluan kenaikan pangkat, dan
8. Menambah penghasilan guru jika hasil karyanya diterbitkan.

Manfaat bagi siswa yaitu: (1) kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik; (2) siswa lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk belajar secara mandiri dengan bimbingan guru, dan (3) siswa mendapatkan kemudahan dalam mempelajari setiap kompetensi yang harus dikuasai.

Menurut Prastowo “bahan ajar dibagi berdasarkan bentuk, cara kerja, sifat, dan substansi (isi materi). Menurut Bentuk Bahan Ajar Menurut Prastowo dari segi bentuknya, bahan ajar dapat dibedakan menjadi empat macam, yaitu: 1) Bahan ajar cetak (printed), yaitu sejumlah bahan yang disiapkan dalam kertas, yang dapat berfungsi untuk keperluan pembelajaran atau penyampaian informasi. Contoh: handout, buku, modul, lembar kerja siswa, brosur, leaflet, wall chart, foto/gambar, model, atau maket. 2) Bahan ajar dengar (audio) atau program audio, yaitu: semua sistem yang menggunakan sinyal radio secara langsung, yang dapat dimainkan atau didengar oleh seseorang atau

sekelompok orang. Contoh: kaset, radio, piringan hitam, dan compact disk audio. 3) Bahan ajar pandang dengar (audio visual), yaitu: segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial. Contoh: video, compact disk, dan film. 4) Bahan ajar interaktif (interactive teaching materials), yaitu: kombinasi dari dua atau lebih media (audio, teks, grafik, gambar, animasi, dan video) yang oleh penggunaannya dimanipulasi atau diberi perlakuan untuk mengendalikan suatu perintah dan atau perilaku alami dari presentasi. Contoh: compact disk interaktif.

Prinsip – prinsip bahan ajar. Depdiknas mengungkapkan “pengembangan bahan ajar hendaknya memperhatikan prinsip – prinsip pembelajaran berikut: (1) mulai dari yang mudah untuk memahami yang sulit, dari yang kongkret untuk memahami yang abstrak; (2) pengulangan memperkuat pemahaman; (3) umpan balik positif memberikan penguatan terhadap pemahaman siswa; (4) motivasi yang tinggi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar; (5) mencapai tujuan; dan (6) mengetahui hasil yang dicapai”

Pembelajaran. Menurut W. S. Winkel dalam Suyono & Hariyanto, mendefinisikan belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan – perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap. Menurut Cronbach, dalam Baharuddin & Esa Nur Wahyuni, “*Learning is shown by change in behavior as result of experience*”. Ditegaskan lagi oleh Spears, dalam Baharuddin & Esa Nur Wahyuni, yang menyatakan bahwa “*learning is to observe, to read, to imitate, to try*

something themselves, to listen, and to follow direction”. Menurut pendapat di atas, belajar merupakan perubahan hasil dari pengalaman serta bahwa belajar merupakan pengamatan, membaca, adanya imitasi atau peniruan, mencoba sesuatu secara mandiri, mendengarkan, dan mengalami secara langsung. Pendapat ini menguatkan proses belajar gerak pada pendidikan jasmani disekolah. Bagaimana pengalaman langsung mencoba suatu gerakan atau permainan akan berdampak baik pada hasil belajar yang hendak dicapai.

Proses pembelajaran yang baik memiliki ciri-ciri khas yang akan mempengaruhi hasil belajar anak. Ciri-ciri hasil belajar menurut Baharuddin & Esa Nur Wahyuni yaitu: 1) ditandai adanya perubahan tingkah laku; 2) perubahan perilaku relatif permanen; 3) perubahan perilaku bersifat potensial; dan 4) perubahan perilaku merupakan hasil latihan atau pengalaman; dan pengalaman dan latihan merupakan penguatan perubahan perilaku.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan. Model yang digunakan dalam pengembangan bahan ajar ini adalah pengembangan model 4-D. Model pengembangan 4-D (Four D) merupakan model pengembangan perangkat pembelajaran. Model ini dikembangkan oleh S. Thiagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel. Model pengembangan 4-D terdiri atas 4 tahap utama yaitu: *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan) dan *Disseminate* (Penyebaran). Setiap tahap dalam pengembangan terdapat kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan.

Prosedur penelitian. Prosedur pengembangan merupakan penjelasan dari model pengembangan yang telah

ditetapkan. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) *Define*, meliputi mensurvei dan menganalisis permasalahan berbagai kajian senam dasar; 2) *Design*, merancang bahan ajar meliputi pemilihan format; dan desain awal; 3) *Develop*, meliputi pengembangan Bahan Ajar; validasi Ahli; Uji coba Produk (kelompok kecil dan kelompok besar. Dalam tahap *Develop* pada uji coba kelompok kecil, peneliti meminta respon dua orang mahasiswa pendidikan olahraga dan satu orang dosen senam. Uji coba kelompok besar (uji coba lapangan) dilaksanakan di matakuliah Senam Dasar. 4) *Desseminate* meliputi sosialisasi penggunaan Bahan Ajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji coba produk draft awal. Uji coba produk ini merupakan tahap pengembangan (*develop*) dari model

pengembangan 4-D. Uji coba produk terdiri dari tiga tahap yaitu validasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Hasil dari uji coba produk serta analisisnya akan dijelaskan sebagai berikut:

Hasil validasi ahli. Validasi bahan ajar oleh ahli bertujuan untuk melihat isi produk yang dikembangkan sebelum melakukan uji coba. Validasi bertujuan untuk memperbaiki bahan ajar agar layak untuk digunakan atau diujicoba. Perbaikan produk berdasarkan komentar dan saran dari kedua validator. Saran dan komentar berupa tertulis yang ada pada naskah dan lembar validasi maupun saran lisan yang didapat dengan cara berdiskusi mengenai bahan ajar yang dikembangkan. Adapun kegiatan validasi yang dilakukan dengan cara memberikan bahan ajar dan lembar angket beserta lembar validasi kepada kedua orang validator ahli yaitu: (1) validator desain; (2) validator materi;

1. Hasil Validasi Ahli Desain terhadap Bahan Ajar

Berdasarkan penilaian ahli desain terhadap Bahan Ajar Senam Lantai yang di *design* peneliti dapat di lihat pada tabel 1. Berikut ini:

Tabel 1. Analisis Hasil Skor Validasi Ahli Desain terhadap Bahan Ajar Senam Lantai

No	Aspek Penilaian	Skor yang diperoleh	Banyak pertanyaan	Rata-rata	Kriteria	Keterangan
1	Tampilan tulisan	32	8	4	Baik	Valid
2.	Tampilan Gambar	24	6	4	Baik	Valid
3.	Desain	25	6	4,16	Baik	Valid
4.	Format	21	5	4,2	Baik	Valid
	Jumlah	102	25	4,08	Baik	Valid

Berdasarkan analisis validasi ahli desain bahan ajar Senam Lantai dengan aspek tampilan tulisan, tampilan gambar, desain dan format. Hasilnya menunjukkan keempat aspek mendapat

penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid, sedangkan untuk seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,08 juga mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid.

Hasil Validasi Ahli Materi terhadap Bahan Ajar Senam Lantai

Berdasarkan penilaian ahli materi terhadap Bahan Ajar Senam Lantai yang di *design* peneliti dapat di lihat pada tabel 2. Berikut ini:

Tabel 2. Analisis Skor Hasil Validasi Ahli Materi terhadap Bahan Ajar Senam Lantai

No	Aspek Penilaian	Skor yang diperoleh	Banyak pertanyaan	Rata-rata	Kriteria	Kevalidan
1	Kelayakan Isi	25	6	4,16	Baik	Valid
2.	Ketepatan Kecakupan Isi	14	3	4,66	Sangat Baik	Sangat Valid
3.	Ketercernaan	17	4	4,25	Sangat Baik	Sangat Valid
4.	Penggunaan Bahasa	12	3	4	Baik	Valid
5.	Perwajahan	13	3	4,33	Sangat Baik	Sangat Valid
	Jumlah	81	19	4,26	Sangat Baik	Sangat Valid

Berdasarkan analisis validasi ahli materi bahan ajar Senam Lantai dengan aspek kelayakan isi dan penggunaan bahasa mendapat penilaian baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan valid. Untuk aspek ketetapan kecakupan isi, ketercernaan dan perwajahan mendapat penilaian sangat baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan sangat valid. Sedangkan untuk seluruh aspek

penilaian diperoleh rata-rata 4,26 mendapat penilaian sangat baik dengan kriteria kevalidan dikategorikan sangat valid.

Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil, peneliti meminta respon dua orang mahasiswa FIK dan dua orang dosen FIK.

Hasil Respon Mahasiswa

Hasil angket respons mahasiswa terhadap Bahan Ajar dianalisis dan di sajikan pada tabel 3. Berikut ini:

Tabel 3. Hasil Respon Mahasiswa terhadap Bahan Ajar

Mahasiswa	Skor Diperoleh Peraspek Penilaian				$\sum x_i$	N	\bar{x}	Kriteria	Kepraktisan
	I	II	III	IV					
AY	16	41	42	16	115	28	4,10	Setuju	Praktis
RM	17	40	40	16	113	28	4,03	Setuju	Praktis
$\sum x_i$	33	81	82	32	228	56	4,07	Setuju	Praktis
N	8	20	20	8	56				
\bar{x}	4,12	4,05	4,10	4,00	4,07				
Kriteria	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju				
Kepraktisan	Praktis	Praktis	Praktis	Praktis	Praktis				

Keterangan:

I : Desain Pembelajaran, II: Kelayakan Isi, III: Keterbacaan BahanAjar dan IV: Visualisasi Bahan Ajar

Berdasarkan Analisis angket respon mahasiswa terhadap bahan ajar dengan aspek desain pembelajaran, kelayakan isi, keterbacaan bahan ajar dan visualisasi bahan ajar, hasilnya menunjukkan keempat aspek mendapat penilaian setuju dengan kriteria kepraktisan adalah praktis. Sedangkan penilaian mahasiswa terhadap seluruh

aspek diperoleh rata-rata 4,07 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

Hasil Respon Dosen Olahraga

Hasil angket respons dosen olahraga terhadap Bahan Ajar dianalisis dan di sajikan pada tabel 4. Berikut ini:

Tabel 4. Hasil Respon Dosen Olahraga Terhadap Bahan Ajar Senam Lantai

Guru	Skor Diperoleh Peraspek Penilaian				$\sum x_i$	N	\bar{x}	Kriteria	Kepraktisan
	I	II	III	IV					
SG	17	42	41	16	116	28	4,14	Setuju	Praktis
FT	17	43	40	17	117	28	4,17	Setuju	Praktis
$\sum x_i$	34	85	81	33	233	56	4,16	Setuju	Praktis
N	8	20	20	8	56				
\bar{x}	4,25	4,25	4,05	4,12	4,16				
Kriteria	Sangat Setuju	Sangat Setuju	Setuju	Setuju	Setuju				
Kepraktisan	Sangat Praktis	Sangat Praktis	Praktis	Praktis	Praktis				

Keterangan:

I : Desain Pembelajaran, II: Kelayakan Isi, III: Keterbacaan Bahan Ajar dan IV: Visualisasi Bahan Ajar

Berdasarkan Analisis angket respon Dosen Olahraga terhadap bahan ajar dengan aspek desain pembelajaran, kelayakan isi, keterbacaan bahan ajar dan visualisasi bahan ajar, hasilnya menunjukkan keempat aspek mendapat penilaian setuju dengan kriteria kepraktisan adalah praktis. Sedangkan penilaian Dosen terhadap seluruh aspek diperoleh rata-rata 4,16 dengan penilaian setuju dan kriteria kepraktisan adalah praktis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil validasi ahli materi diperoleh $\bar{x} = 4,26$, kriteria **sangat Valid** dan validasi ahli desain

diperoleh $\bar{x} = 4,08$ dengan kriteria **Valid**, selanjutnya respon mahasiswa diperoleh $\bar{x} = 4,07$ dengan kriteria **Praktis** dan respons dosen diperoleh $\bar{x} = 4,16$ dengan kriteria **Praktis**. Berdasarkan validasi ahli, respons dosen dapat disimpulkan bahwa bahan ajar yang di kembangkan sudah memenuhi kriteria **valid** dan **praktis**. Sehingga bahan ajar senam lantai ini dapat diuji cobakan di lapangan untuk melihat keefektifan penggunaannya.

Dari hasil analisis data maka penelitian ini berkontribusi pada mahasiswa. Bahan Ajar ini dijadikan sebagai bacaan alternative mahasiswa dan dosen senam, sehingga dapat

membantu mereka mengidentifikasi masalah dan menemukan alternative tindakan perbaikan. Dengan harapan dosen senam dapat melaksanakan pembelajaran yang baik, bahkan bisa menginspirasi dosen bidang studi lainnya.

Selain itu, dalam penelitian ini berkontribusi melibatkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dengan judul dan tema terkait senam lantai.

PENUTUP

Kesimpulan. Bahan Ajar Senam Lantai yang dikembangkan berdasarkan hasil validasi ahli desain valid dan ahli materi cukup valid, serta mendapat respons setuju dengan kriteria praktis dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Dosen Senam.

Karakteristik bahan ajar yang dikembangkan di lengkapi dengan contoh gerakan serta analisis kesalahan dalam pembelajaran senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2008.
- Agus Mahendra. *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas, 2000.
- Agus Mahendra. *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jendral Olahraga : Jakarta, 2001.
- Andi Prastowo. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press, 2012.
- Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Depdiknas. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan*

Pendidikan. Jakarta : BSNP, 2006

Mulyatiningsih. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: Alfabeta Bandung, 2014.