

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIK**

#### **A. Acuan Teori Area dan Fokus yang Diteliti**

##### **1. Pengertian Keterampilan Gerak Dasar**

Pada dasarnya semua makhluk hidup tidak terlepas dari kegiatan dan aktivitas bergerak. Karena makhluk hidup terutama manusia merupakan makhluk setiap harinya dan setiap waktunya membutuhkan aktivitas bergerak. Gerak merupakan perpindahan kedudukan atau tempat dari suatu titik ke titik yang lainnya benda dikatakan bergerak jika benda tersebut dapat berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lainnya.<sup>1</sup>

Peserta didik pada umumnya sangat suka bergerak mereka menggunakan sebagian besar tubuhnya untuk bergerak yaitu seperti gerakan dasar yang meliputi gerakan berjalan, melompat, berlari, dan lempar tangkap. Karena karakteristik peserta didik usia sekolah dasar pada umumnya sangat senang bergerak, oleh karena itu setiap peserta didik menggunakan waktunya untuk bergerak yang dituangkan dalam aktivitas bermain atau melakukan permainan.

Dalam penyempurnaan perkembangan gerak dasar merupakan hal penting di masa usia sekolah dasar. Semua anak normal mampu

---

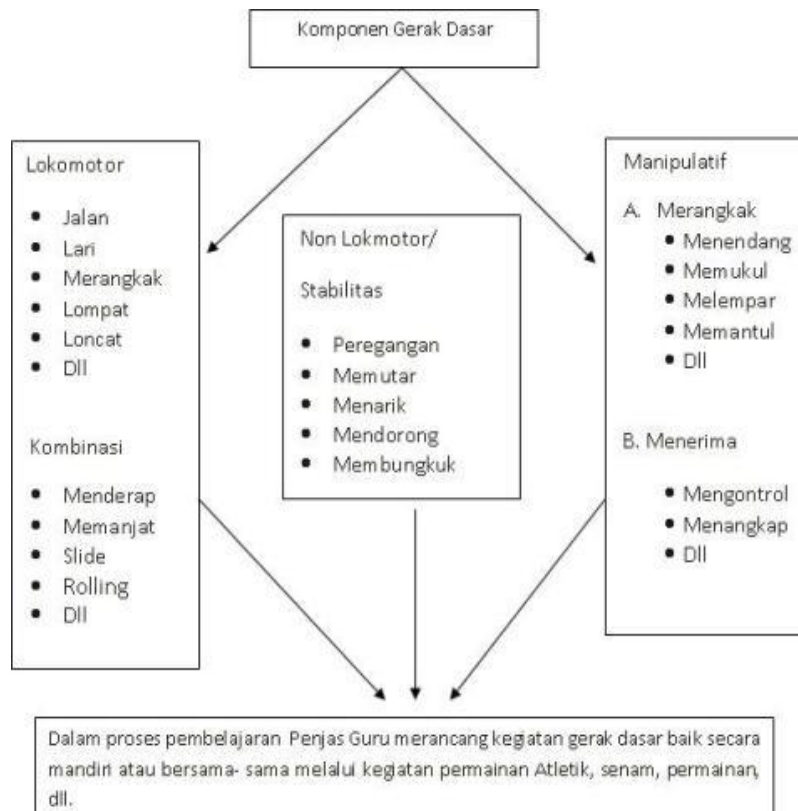
<sup>1</sup> Aip Syarfuiddin dan Muhadi, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992) h. 24

mengembangkan keterampilan yang memang sudah ia miliki dan mempelajari berbagai macam gerak yang lebih rumit untuk menyempurnakan kemampuan yang dimiliki sebelumnya. Pada masa kanak-kanak, gerak dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikan sebagai dasar dari pengalaman peserta didik.

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Selain itu gerak dasar juga merupakan gerakan manusia dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Oleh karena itu, atletik adalah suatu cabang olahraga yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Anak-anak di dalam kehidupan hampir sebagian dari waktunya dihabiskan untuk bermain, dengan melakukan berbagai bentuk gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar. dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Anak-anak di kelas-kelas permulaan Sekolah Dasar (SD) akan merasa senang bila mendapatkan pelajaran yang telah di ketahui sebelumnya, mereka akan lebih cepat dan terampil di dalam melakukannya. Oleh karena itu, bentuk-bentuk gerakan dasar atletik perlu ditanamkan kepada siswa Sekolah Dasar. Menurut Syarifudin dan Muhadi pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan

lempar..Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, tangan, dan kepala.



*Gambar 1. Komponen Gerakan Keterampilan Dasar.<sup>2</sup>*

<sup>2</sup> Sukintaka, *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, BPK, 1992, h.42

### Gerak Manipulatif



**Gambar. 2 melempar bola**

Gerak manipulatif adalah gerakan yang memainkan objek tertentu menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh lain. Misalnya menggiring bola, memukul bola, melempar sasaran. Contohnya dalam permainan yaitu:

- seluruh siswa kelas dibagi menjadi beberapa kelompok dan susunan. Tiap kelompok menerima tiga buah bola kasti.
- siswa nomor tiga tiap kelompok bersiap-siap di belakang keranjang,
- dengan aba-aba guru, siswa nomor 1 mencoba melempar bola satu ke dalam keranjang. Kemudian dihitung jumlah bola yang masuk,
- siswa nomor 3 mengambil bola-bola tadi dan memberikan kepada nomor 2,
- siswa nomor 1 berdiri di belakang dan nomor 4 siap di dekat keranjang. Permainan ini berjalan terus hingga semua

anggota mendapat giliran. Kelompok yang mendapatkan nilai paling banyak adalah kelompok yang dinyatakan menang.

## **2. Pengertian Gerak Dasar Melempar**

Gerak dasar merupakan gerak yang bersifat umum yang biasa dilakukan oleh peserta didik sekolah dasar. Setiap melakukan aktifitas siswa tidak luput dari gerak baik sadar maupun tidak sadar. Gerak dasar manusia secara umum terdiri atas dua macam gerak, yaitu Non-Lokomotor dan Lokomotor. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak dasar jalan ini pasti dilakukan oleh setiap orang untuk bergerak dari suatu tempat ketempat lainnya. Andaikan ada seseorang yang tidak bisa memfungsikan kedua kakinya untuk berjalan, dipastikan orang tersebut akan memiliki kendala dalam berjalan serta kehidupannya secara normal. Setelah peserta didik terampil melakukan gerak dasar jalan, maka mereka dapat beranjak menuju gerak dasar lari, lompat, atau lempar. Gerak dasar lari tersebut gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada saat waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetapi menyentuh tanah. Sedangkan gerak dasar lompat gerak yang dilakukan oleh setiap orang dengan cara berpindahnya seseorang dari suatu tempat ke tempat lainnya

dengan cara melompat. Gerak dasar lempar adalah suatu gerak yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.<sup>3</sup> Dengan demikian gerak menjadi tolak ukur yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Karena pada dasarnya gerak mempunyai fungsi yang sangat penting untuk kehidupan sehari-hari, sebab gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar mempunyai kaitan dengan kekuatan. Gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar menjadi bagian keterampilan gerak dasar dalam bentuk gerakan dengan anggota badanya secara lebih terampil.

Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa mengajarkan gerak dasar melempar terlebih dahulu guru perlu memahami dan menguasai teknik melakukan gerakan dasar lempar serta konsep, cara melakukannya seperti lemparan samping, lemparan atas, dan lemparan mendatar yang bertujuan untuk dapat membina, meningkatkan, serta mengembangkan kemampuan gerakan dasar melempar, maka guru perlu merancang pembelajaran yang lebih menarik untuk siswa agar lebih aktif dan giat dalam mempelajarinya.

---

<sup>3</sup> Mochammad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*(Jakarta: PT Raja Grasindo Persada, 2004), h.121

“Menurut Syarifuddin dan Muhadi teknik dasar melakukan lemparan atas yang benar adalah sebagai berikut: sikap, berdiri tegak, kaki kiri agak kedepan, kaki kanan kebelakang, berat badan bertumpu pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola didepan dekat ke dada dengan sikut dibelokkan (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik). Pandangan ke arah yang dituju. Gerakan: pada waktu akan dilemparkan tangan kanan memegang bola dibawah atau diayunkan kesamping ke belakang. Kemudian dari belakang bola dilemparkan dengan menggerakkan tangan ke belakang melalui atas kepala ke atas ke depan, dan bola dilepas pada saat tangan lurus dan berat badan pada kaki kiri serta bersamaan dengan badan dilonjatkan ke atas ke depan dan kaki kanan ditolakkan ke atas ke depan. Mendarat pada kaki kiri, kaki kanan tergantung lemas dibelakang, pandangan mengikuti arah jalannya bola.<sup>4</sup> (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik atau sebaliknya). Seperti terlihat pada gambar di bawah ini.

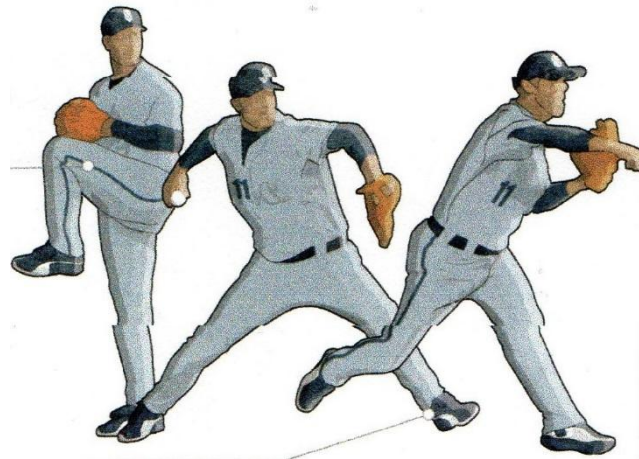


Gambar. 3. 1 Lemparan Atas

Menurut Stubbs melempar yang benar yaitu berdiri dengan satu kaki yaitu kaki kanan (apabila anak melakukan lemparan dengan menggunakan kaki kiri maka posisinya dibalik), pegang bola dengan menggunakan tangan

<sup>4</sup> Aip Syaifuddin dan Muhadi, *op.cit.*, h.28

kanan sejajar dengan dada (apabila anak melakukan lemparan dengan tangan kiri maka posisinya dibalik), bola berada pada pangkal jari-jari, tangan kanan membuat cengkungan dan menghadap ke atas, tangan kanan di depan dada dengan siku sedikit ditekuk tangan kiri di depan dada, Tarik tangan kanan ke bawah hingga di samping belakang lutut, condongkan badan agak ke depan dan tekuklah ke dua lutut, ayunkan tangan ke atas dengan siku lurus, lepaskan bola disertai hentakan telapak tangan ke arah atas. Dalam melempar ada aturan-aturan dasar yang harus dilakukan agar dapat mengurangi resiko cedera.<sup>5</sup>



Gambar 4. Melempar Bola

Dalam gerak dasar lempar memerlukan alat bantu yang dapat digunakan secara maksimal untuk kepentingan pengembangan kemampuan

---

<sup>5</sup> Ray Stubbs, *The Sports Book The Games The Rules The Tactics The Techniques* (London: DK Publishing, 2007), h.140



gerak dasar melempar bagi anak-anak SD, seperti bola plastik dan bola tenis. Dalam hal ini keterampilan memodifikasi alat penunjang atau sarana-prasarana wajib dikembangkan sesuai dengan keadaan lingkungan yang terdapat di sekolah. Cara menyajikan gerakan lempar dengan cara yang tepat melalui pendekatan-pendekatan yang sesuai akan menjadi prasyarat yang menguntungkan pada pembentukan keterampilan gerak dominan.

Bahagia menyatakan bahwa gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan: 1) Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya, 2) ke depan atau ke belakang lewat atas kepala, 3) lemparan atas, bawah, atau samping, 4) gerakan lemparan, tolakan, atau lontaran, 5) sikap berdiri, berlutut, telentang, 6) jauhnya dan tingginya, 7) lewat sesuatu menebus ke dalam sesuatu, 8) menuju sasaran, ke daerah tertentu, 9) bola, bola berekor.<sup>6</sup> Dalam Sekolah Dasar bola yang digunakan untuk melatih melempar adalah bola tenis dan bola berekor, untuk bola berekor bisa digunakan dengan bola tenis tetapi bisa dimodifikasi dengan menempelkan pita pada bola tenis sehingga bola memiliki ekor, hal ini dimaksudkan untuk mempermudah melihat lintasan lemparan anak.

Jadi gerak dasar lempar merupakan gerak memindahkan suatu objek atau benda menggunakan tangan. Konsep dari melempar adalah berdiri

---

<sup>6</sup> Yoyo Bahagia, Memilih alat untuk pembelajaran pendidikan jasmani di SD. ([http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR\\_PEND\\_OLAHRAGA](http://file.upi.edu/direktori/FPOK/JUR_PEND_OLAHRAGA))

tegak, posisi kaki dilebarkan selebar bahu dengan kaki kiri agak kedepan, kaki kanan agak kebelakang, berat badan berada pada kaki kanan. Kedua tangan memegang bola didepan dekat dengan siku dibelokkan, dan pandangan kearah yang dituju, (apabila anak melempar dengan tangan kiri maka posisi kakinya dibalik) untuk menghasilkan tenaga yang maksimal pada benda yang akan dilempar menuju tepat kesasaran ke atas, ke samping, dan mendatar.

### **3. Karakteristik Peserta Didik Kelas IV**

Masa usia sekolah dasar merupakan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia sebelas tahun atau dua belas tahun.

Menurut Yusuf, karakteristik utama siswa sekolah dasar adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual banyak segi dan bidang diantaranya perbedaan dalam intelegensi kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.<sup>7</sup> “Belajar ialah suatu proses yang dilakukan seorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Perubahan

---

<sup>7</sup> Syamsu Yusuf LN, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (Bandung: Rosdakarya, 2007), h. 24

yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya karena itu sudah tentu tidak setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan dalam arti belajar.

Menurut Bruner, belajar tidak untuk mengubah tingkah laku seseorang tetapi untuk mengubah kurikulum sekolah menjadi sedemikian rupa sehingga siswa dapat belajar lebih banyak dan mudah.<sup>8</sup> Sekolah dikatakan baik apabila.

menyediakan kesempatan bagi siswa untuk maju dengan cepat sesuai dengan kemampuan siswa dalam mata pelajaran tertentu. Di dalam proses belajar Bruner mementingkan partisipasi aktif dari tiap siswa, dan mengenal dengan baik adanya perbedaan kemampuan.

Untuk meningkatkan proses belajar perlu lingkungan yang dinamakan "*discovery learning environment*", ialah lingkungan di mana siswa dapat melakukan eksplorasi, penemuan-penemuan baru yang belum dikenal atau pengertian yang mirip dengan yang sudah diketahui dalam setiap lingkungan selalu ada bermacam-macam masalah, hubungan-hubungan dan hambatan yang dihayati oleh siswa secara berbeda –beda pada usia yang berbeda pula. Menurut Bruner dalam lingkungan banyak hal yang dapat dipelajari siswa, hal mana dapat digolongkan menjadi:

---

<sup>8</sup> Drs. Slameto, *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta 2010) h. 12

- a. *enactive* = seperti belajar naik sepeda, yang harus didahului dengan bermacam-macam keterampilan motorik.
- b. *Iconic* = seperti mengenal jalan yang menju kepasar, mengingat dimana bukunya yang penting diletakan
- c. *Symbolic* = seperti menggunakan kata-kata, menggunakan formula.

Dalam belajar guru perlu memperhatikan 4 hal berikut ini .

1. Mengusahakan agar setiap siswa berpartisipasi aktif, minatnya perlu ditingkatkan, kemudian perlu dibimbing untuk mencapai tujuan tertentu ;
2. Menganalisis struktur materi yang akan diajarkan, dan juga perlu disajikan secara sederhana sehingga mudah di mengerti oleh siswa;
3. Menganalisis *sequence*. Guru megajar, berarti membimbing siswa melalui urutan pernyataan-pernyataan dari suatu masalah, sehingga siswa memperoleh pengertian dan dapat men-*transfer* apa yang bsedang dipelajari;
4. Memberi *reinforcement* dan umpan balik (*feed-back*). Penguatan yang optimal terjadi pada waktu siswa mengetahui "ia menemukan jawab"nya.<sup>9</sup>

Pada masa ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Menurut Slameto masa ini dapat dibagi menjadi dua fase.

---

<sup>9</sup> *Ibid.*, h.11

(1) masa kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun;(2) masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 tahun samapi umur 12 atau13 tahun. Siswa sekolah dasar kelas V digolongkan pada masa kelas tinggi. Beberapa sifat khas pada masa ini adalah (a) adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret. (b) amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar; (c) menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus; (d) sampai umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya; (e) memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah; dan (f) gemar membentuk kelompok sebaya dan tidak terkait pada aturan permainan tradisional, tetapi membuat peraturan sendiri.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa karakteristik siswa kelas IV Sekolah Dasar akan lebih mudah dalam memberikan beberapa sumber dalam pembelajaran yang dibuat secara konkret, melalui peragaan, praktik, maupun permainan. Para siswa perlu diberi kesempatan yang cukup banyak untuk bisa menemukan sendiri berbagai hal penting yang terkait dengan materi pelajaran, dengan bimbingan guru, sehingga dapat mengkontruksikan pengetahuan sesuai materi pelajaran yang dipelajari.

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, h. 12

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Disain-disain Alternatif Intervensi Tindakan yang Dipilih**

### **1. Pengertian Permainan Tradisional**

Di Indonesia banyak terdapat permainan-permainan khas yang dimiliki setiap daerah, walaupun ada beberapa permainan yang serupa. tetapi pada dasarnya setiap permainan tersebut memiliki ciri khas sendiri pada setiap daerah asalnya. Permainan tersebut dinamakan permainan tradisional. Permainan tradisional ini ada yang menggunakan alat ada juga yang tidak menggunakan alat saat memainkannya. Ada permainan yang membutuhkan tempat yang luas dan ada juga yang dapat dilakukan di tempat yang terbatas. Setiap permainan tradisional biasanya terkandung nilai-nilai masyarakat daerah. Permainan tradisional juga dapat disebut sebagai olahraga tradisional karena ada beberapa permainan yang dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berlari.

Permainan tradisional atau olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas.<sup>11</sup> Jadi permainan tradisional itu harus mengandung nilai-nilai tradisional dari daerah tempat permainan itu dimainkan, misalnya ada

---

<sup>11</sup> Achmad Allatief Ardiwinata, Suherman, dan Marta Dinata, *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga tradisional* (Tangerang: Cerdas jaya, 2006), h. 1.

nasehat yang terkandung didalam permainan ataupun bahasa daerah yang digunakan dalam bermain.

Dalam olahraga tradisional perlu diperhatikan adanya pemilahan antara permainan anak-anak dan orang dewasa. Olahraga tradisional bagi orang dewasa termasuk dalam berbagai lomba dan kontes seperti perang pandan, karapan sapi, sodoran, adu domba dan sebagainya. Sedangkan olahraga tradisional untuk anak-anak terdapat berbagai jenis tergantung dari suku bangsa yang memiliki olahraga tersebut.<sup>12</sup> Ada yang disebut dengan olahraga tradisional ada juga yang disebut dengan permainan tradisional seperti yang dijelaskan di atas, dalam penelitian ini yang dibahas adalah permainan tradisional dimana anak-anak terlibat dalam memainkannya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar larinya.

Permainan tradisional menurut Danandjaja dalam Siregar adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun serta banyak mempunyai variasi.<sup>13</sup> Permainan tradisional merupakan permainan anak-anak. Permainan itu tersebar dan sedikit berubah permainannya dari daerah satu ke daerah lainnya secara lisan.

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 4.

<sup>13</sup> Nofi Marlina Siregar, *Bahan Ajar Teori Bermain* (Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2013), h. 137.

Permainan tradisional menurut Soepandi dalam Siregar adalah segala perbuatan baik mempergunakan alat atau tidak, yang diwariskan secara turun temurun dari nenek moyang, sebagai sarana hiburan atau untuk menyenangkan hati.<sup>14</sup> Permainan tradisional ini sudah lama ada dari nenek moyang, dan permainan ini warisan secara turun temurun sampai sekarang. Adapun tujuan dari permainan tradisional adalah untuk sarana hiburan atau untuk menyenangkan hati.

Permainan tradisional menurut Safari adalah bentuk aktivitas fisik yang mudah dan murah dilakukan serta memberikan rasa keceriaan/kesenangan.<sup>15</sup> Setiap permainan tradisional selalu memberikan kesenangan bagi yang memainkannya. Selain itu permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang mudah, yang dapat dilakukan oleh anak-anak, tidak harus orang dewasa.

Menurut Arlina, permainan tradisional anak adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati anak dengan mempergunakan alat sederhana sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil penggalan budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun-temurun dari nenek moyang.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 138

<sup>15</sup> Indra Safari, "Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional, Studi Kasus pada Mahasiswa PGSD Universitas Pendidikan Indonesia". *Skripsi* (Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. 2010), h. 164.

<sup>16</sup> Arlina. (2008). Pengertian dan Sejarah Kebudayaan (<http://www.arlinah@petra.ac.id>). Diakses 16 Maret 2015.



Disini dijelaskan bahwa permainan tradisional anak-anak menggunakan alat yang sederhana, yang dapat dibuat oleh anak-anak itu sendiri. Mereka menyesuaikan dengan keadaan. Peraturan dan alat yang digunakan merupakan gagasan atau ajaran turun-temurun dari nenek moyang.

Jadi permainan tradisional adalah permainan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia baik menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat dalam memainkannya, ciri khas dari permainan tradisional adalah tidak semua permainan memiliki peraturan yang baku, semua peraturan dapat diubah oleh yang memainkannya. Selain itu dalam permainan tradisional ada lima komponen yang terkandung di dalamnya seperti kesenangan, tanggung jawab, aktif bergerak, kerja sama, dan sportivitas.

## **2. Macam-macam Permainan Tradisional**

### *a. Permainan gobak benteng*

Permainan ini beranggotakan 5 orang atau lebih. Bahan yang digunakan kepingan genting. Setiap pemain harus melemparkan kepingan genting ke arah tumpukan yang sudah disiapkan, jika pelempar pertama gagal maka akan dilanjutkan ke pelempar selanjutnya. Bila pelempar berhasil mengenai tumpukan maka pelempar tersebut harus segera

---

bersembunyi sebelum tumpukan genting kembali ditumpukan. Bagaimana jika pemain penjaga berhasil menemukan semua? Maka pemain yang pertama kali ditemukan yang harus berjaga.

*b. Bola gebog*

Permainan ini berjumlah 5 orang atau lebih cara bermainnya yaitu siswa harus membuat lubang sejumlah anak yang ikut dalam permainan ini, setelah itu satu persatu lubangnya diberi nama, untuk menentukan siapa yang melempar pertama yaitu dengan cara berhompimpa. Setelah berhompimpa anak yang kalah yaitu harus melempar bola hingga masuk ke lubang lawan yang sudah diberi nama. Permainan ini dinyatakan menang apabila pengebog berhasil menggebok lawan.

*c. Bola Corong*

Pemain dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok main dan kelompok lawan. Tugas kelompok main adalah menangkap lemparan bola yang dilempar oleh pemain dengan menggunakan corong dari jarak tertentu. Cara bermainnya yaitu tiap anak yang akan melempar bola harus di gendong, salah bola di lempar ke teman kelompoknya anak yang tadi harus berlari sambil menggendong temannya

*d. Bola lingkaran*

Semua siswa membentuk lingkaran, dan siswa diberi nomor urut dari 1 sampai seterusnya. Siswa yang nomor urutnya disebutkan maka

dipersilahkan untuk maju ke dalam lingkaran dan melemparkan bola ke siswa yang membentuk lingkaran lingkaran. Siswa yang telah terkena lemparan maka bertukar posisi dengan yang melempar bola. Permainan dimenangkan pada anak yang tersisa dalam permainan ini

### **C. Hasil Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan tentang meningkatkan kemampuan lempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan tradisional diantaranya oleh Saragih yang berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Modifikasi Sarana Pembelajaran Pada Siswa Kelas III SD Negeri No. 064996 Medan.<sup>17</sup> Dari pengolahan dan analisis data yang dilakukan, diperoleh juga hasil peningkatan sebesar 42% dari semula 44% menjadi sebesar 86%. Dalam skripsi tersebut terdapat variabel yang relevan yaitu tentang gerak dasar manipulatif. Dimana penelitian yang saya buat bersangkutan dengan gerak dasar manipulatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Maryani yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Pada Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Boy-Boyan.<sup>18</sup> Dari pengolahan dan analisis

---

<sup>17</sup> Saragih, "Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Melalui Modifikasi Sarana Pembelajaran Pada Siswa Kelas III SD Negeri No. 064996 Medan", *Skripsi* (Medan, Universitas Negeri

<sup>18</sup> Maryani, Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif Pada Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Boy-Boyan, (Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia) <http://a-research.upi.edu/skripsiview.php?start=8517>

data yang dilakukan, diperoleh juga hasil peningkatan 13,21% dari semula 65,34% menjadi sebesar 78,54% dan gerak dasar manipulatif menunjukkan peningkatan 13,11% yaitu semula 62,34 menjadi 75,45%.

Dalam penelitian ini terdapat variabel tindakan yang relevan yaitu melalui permainan tradisional sebagai pendekatan yang dipilih untuk diangkat dalam penelitian.

Dapat disimpulkan dari dua penelitian di atas bahwa kemampuan manipulatif melempar dapat ditingkatkan dengan menggunakan permainan tradisional. Pada penelitian saya akan mengangkat judul tentang kemampuan lempar yang masih relevan dengan penelitian diatas yaitu kemampuan gerak manipulatif melempar. Dari penelitian yang relevan di atas, maka dapat diduga bahwa penggunaan permainan tradisional membawa dampak yang positif bagi pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani terutama pada kemampuan melempar

#### **D. Pengembangan Konseptual Perencanaan tindakan-tindakan**

Dari pembahasan teoretis dapat dijelaskan bahwa kemampuan gerak dasar melempar bola kecil pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah kesanggupan, kekuatan dan kecepatan yang dapat diukur tingkatannya melalui suatu tes dan merupakan suatu hasil pelatihan dan pembawaan. Kemampuan gerak dasar melempar bola kecil melalui permainan tradisional pada pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah dilakukan siswa jika

dikembangkan pemikiran bahwa siswa akan belajar merasa senang dan tidak ada tekanan.

Permainan tradisional atau olahraga tradisional adalah permainan yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia baik menggunakan alat ataupun tidak dalam memainkannya, ciri khas dari permainan tradisional adalah tidak semua permainan memiliki peraturan yang baku, semua peraturan dapat dirubah oleh yang memainkannya. Oleh karena itu gerak dasar melempar bola kecil dapat ditingkatkan. melalui permainan *gobang benteng dan bola gebog* dalam permainan tersebut dapat unsur-unsur yang menyenangkan, bertanggung jawab, aktif bergerak, kerja sama, dan menumpuk sifat sportivitas dalam proses pembelajaran di mana siswa aktif bergerak dan antusias dalam memainkan permainan *gobang benteng dan bola gebog*.

Melalui pendekatan permainan tradisional mengarahkan agar pembelajaran yang berlangsung di luar kelas senantiasa sesuai dengan usia perkembangan peserta didik itu sendiri. Dengan menerapkan permainan *gobag benteng dan bola gebog* ini guru membimbing siswa agar mau aktif bergerak dalam proses pembelajaran pendidik jasmani di sekolah SD Sindang Sari 01 karena dalam permainan ini terdapat banyak sekali unsur-unsur yang menyenangkan contohnya seperti berlari ke depan ke belakang ke samping dan sebagainya sehingga siswa senang mengikuti pembelajaran

pendidikan jasmani dengan menggunakan permainan tradisional ini dan tanpa sadar siswa banyak melakukan berbagai macam gerakan. Dengan objek dalam pendidikan jasmani yaitu lebih mengedepankan peserta didik untuk dapat bergerak.

Maka semestinya pendidikan jasmani, dengan menggunakan pendekatan permainan tradisional diharapkan mampu membekali peserta didik dengan tingkat dasar melempar bola kecil yang cukup sehingga mampu dapat mengembangkan kemampuan motorik. Pendekatan permainan tradisional dapat membantu dalam proses pertumbuhan selain menanamkan peserta didik terhadap pentingnya kebutuhan gerak dasar khususnya melempar bola kecil, perlu juga menggunakan konsep-konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan masalah yang telah dihadapi dalam kehidupan di masa yang akan datang.

Adapun upaya yang dilakukan dalam meningkatkan gerak dasar melempar bola kecil peserta didik melalui pendekatan permainan tradisional dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Guru hendaknya mempersiapkan bentuk-bentuk permainan yang dapat membantu atau lebih mengarah pada kegiatan yang akan dilakukan oleh setiap peserta didik. Program pengajaran pendidikan jasmani melalui pelajaran bentuk-bentuk melempar bola kecil pada kelas IV SDN Sindang Sari 01, bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam bertindak melakukan satu bentuk gerakan

dengan anggota bandanya agar lebih terampil menggunakan alat-alat yang disesuaikan dengan tingkatan kemampuannya.